فرانك مارتيلا



حياة رائعة

تأملات حول الوصول إلى وجود مفعم بالمعنى

ترجمة: صامويل خيري

SEFSAFA PUBLISHING HOUSE
WWW.SEFSAFA.NET

حياة رائعة

فرانك مارتيلا

صامويل خيري حنا، كاتب ومترجم مصري من مواليد عام 1977. درس في جامعة عين شمس. ونشر مقالات ودراسات في العديد من الصحف والدوريات وساهم في عدة كتب، و "حياة رائعة" هو ثاني كتاب يصدر بترجمته.

حياة رائعة

طبعة 2021

رقم الإيـــــداع: 2021/15977

الترقيم الدولي: 978-977-821-210-5



49 شارع المخزن- العمرانية- الجيزة- مصر

فرانك مارتيلا

حياة رائعة

تأملات حول الوصول إلى وجود مفعم بالمعنى

ترجمة

صامويل خيري حنا





بطاقة فهرسة

إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية،
إدارة الشئون الفنية

مارتيلا، فرانك،
حياة رائعة: تأملات حول الوصول إلى وجود مفعم بالمعنى/
فرانك مارتيلا، ترجمة: صامويل خيري حنا
الجيزة، دار صفصافة للنشر والتوزيع والدراسات، ٢٠٢١
٢٢٨ ص، ٢٠ سم
تدمك ٥-٢١٠-٨٢١-٩٧٧-٩٧٨
١- الحياة (فلسفة)
أ- حنا، صامويل خيري (مترجم)
ب- العنوان ١١٣,٨

رقم الإيداع: ٢٠٢١/١٥٩٧٧

المحتويـات

مقدمة

"كيف جئت إلى العالم؟ لماذا لم أُسأَل عن ذلك؟ لماذا لم أُعلم بالقواعد والقوانين لكني أقحمت فقط في الصفوف...؟ كيف بت متورطًا في هذه المغامرة المدعوَّة بالحقيقة؟ لماذا يتعين عليّ المشاركة؟ أليست تلك مسألة اختيار؟ وإذا ما أجبرت على المشاركة، أين المدير؟ لدي ما أقوله عن هذا. ألا يوجد مدير هناك؟ إلى من سأتقدم بشكوتي؟"

- سورين كيركجارد، تكرار، 1843.

أين كنتَ عندما أصابتكَ لا جدوى الحياة؟ هل كان ذلك أثناء عشائك الثالث الذي تجهزه في الميكروويف خلال أسبوع؟ حين كنت تفكر مليًّا في نكهة "الكاتشاب" وفوائده الصحية؟ ماذا عن ضغطك على زر الإرسال الساعة الثانية صباحًا، بعد انتهائك من مهمة عمل طارئة لتكتشف فقط أن العالم لن يكون على الأرجح قد تحسَّن بقدر شبر واحد على ضوء إنجازك؟ ربما فاجعة مغيرة للحياة، جعلتك تدرك أنك لم تبذل الجهد الكافي للتفكير فيما تريده حقًّا منها. أو ربما صحوت ببساطة ذات نهار محدقًا في ذاتك في مرآة الحمام، وتعجبت إذا ما كانت هناك أي إضافة لهذا

الشيء القصير المجنون المدعو الحياة.

لا تقلق، لست وحدك، ستكون في هذا الكتاب في مصاحبة كثير من المفكرين والفلاسفة العظماء، الذين بلغوا حد المواجهة مع ضآلة الوجود وانتهوا على الجانب الآخر مع إحساس مجدد مؤكد على الحياة بجدواها.

نحن نتوق كبشر إلى أن تكون لحياتنا أهمية، وأن تكون ذات قيمة ومعنى. "نُصلب لنَطمَح في المعنى" كما قد حاجج أستاذ علم النفس "روي بوميستر".[1] يعد الافتقار إلى المعنى نقصًا نفسيًّا مصاحبًا باكتئاب وأحيانًا انتحار.[2] يعد المعنى ضروريًّا للدافع الإنساني، والسعادة وبشكل أكثر عمومية لامتلاك حياة تُعتبَر جديرة بالعيش.[3] لقد أظهرت في الواقع عدة دراسات

---

1 - Roy F. Baumeister & Kathleen D. Vohs, "The Pursuit of Meaningfulness in Life," in Handbook of Positive Psychology, ed. Charles R. Snyder & Shane J. Lopez, 608-618 (New York: Oxford University Press, 2002), 613.

2 - Lisa L. Harlow, Michael D. Newcomb, & Peter M. Bentler, "Depression, Self-Derogation, Substance Use, and Suicide Ideation: Lack of Purpose in Life as a Mediational Factor," Journal of Clinical Psychology 42, no. 1 (1986): 5-21; Craig J. Bryan, William B. Elder, Mary McNaughton-Cassill, Augustin Osman, Ann Marie Hernandez, & Sybil Allison, "Meaning in Life, Emotional Distress, Suicidal Ideation, and Life Functioning in an Active Duty Military Sample," The Journal of Positive Psychology 8, no. 5 (2013): 444-452. For a national level comparison of rates of meaningfulness and rates of suicide, see Shigehiro Oishi & Ed Diener, "Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations," Psychological Science 25, no. 2 (2014): 422- 430.

3- See Michael F. Steger, "Meaning and Well-Being," in Handbook of Well-Being, ed. Ed Diener, Shigehiro Oishi, & Louis Tay (Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018).

أن أولئك الأفراد الذين اختبروا إحساسًا قويًا بالهدف في الحياة يتجهون إلى أن يعيشوا أكثر.[4] استقى "فيكتور فرانكل" الناجي من المحرقة والطبيب النفسي المشهور، هذه الخبرة من مصدرها الأولي خلال الوقت الذي أمضاه في معسكرات الاعتقال. فقط أولئك الأفراد الذين كانوا قادرين على الاحتفاظ بإحساس بالهدف في مثل هذه الظروف القاسية امتلكوا فرصة للنجاة. كان مغرمًا باقتباس مقولة "نيتشه": "من يملك سببًا يحيا من أجله يمكنه تحمل أي شيء تقريبًا".[5]

يتمثل الخلل في أن الثقافة الغربية قد أصبحت بشكل متزايد غير مؤهلة للإجابة بأي طريقة حقيقية أو مرضية على "لماذا" المحتومة. فقد أجابت أغلب الحضارات عبر التاريخ على التوق إلى المعنى بتوفير إطار ثقافي ثابت يشتمل على إجابات لأسئلة الحياة الكبرى. عندما تساءل أسلافنا "كيف يتعين عليّ أن أعيش حياتي؟"، رجعوا إلى ثقافتهم وعاداتهم، ومعتقداتهم، ومؤسساتهم الاجتماعية الرصينة والثابتة لتقدم لهم الإرشاد. إلا أن العصر الثقافي الحالي، قد زعزع استقرار الأسس القديمة للمعنى. على الرغم من أن العلم المعاصر قد حسّن إلى حد

4- See Randy Cohen, Chirag Bavishi, & Alan Rozanski, "Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis," Psychosomatic Medicine 78, no. 2 (2016): 122-133 for a meta-analysis of ten prospective studies with a total of 136,265 participants.

5 - Viktor Frankl, Man's Search for Meaning (New York: Washington Square Press, 1963), p. 164. The quote is originally from Nietzsche's book Twilight of the Idols.

كبير ظروف الحياة المادية، فإنه استبعد تفسيرات ومنظومات العالم القديم القيمية وعجز عن توفير أساس جديد صلب للقيم الإنسانية والمعنى. كما يحاجج المتخصص بتاريخ الأخلاقيات، الفيلسوف الاسكتلندي "ألاسداير ماكينتير" بأن القيم الغربية الحديثة بنيت على فتات رؤية أقدم للعالم لم تعد تصنع معنى بعد.[6] لقد ورثت المجتمعات الغربية قيمًا معينة لكنها فقدت الصلة بالرؤية الأعرض للعالم التي استخدمت كأساس وتبرير لهذه القيم. وتتنامى حاليًا في أرجاء العالم قوة تأثير هذه الرؤية الغربية للعالم المتزايدة علمنة وفردية.[7]

في الرؤية العالمية المثالية المعاصرة، أنت حر في تعيين مصدر فهمك الخاص للمعنى، وشق دربك الخاص الفريد، المبني على قيمك المختارة بشكل ذاتي. مع الأسف بدلًا من أن تشعر بالتحرر، تشعر فقط بأنك خاوٍ. تشقى أكثر، وتعمل بشكل أكثر براعة، وتأثيرًا، عن الأجيال السالفة، إلا أنك في حيرة على نحو متزايد من تفسير سبب شقك لطريقك بهذا التصميم. ما الغاية التي يخدمها عملك الممل؟ لقد سقطت برغبتك في فخ الانشغال الذي يصفه ببلاغة المؤلف "تيم كريدر" هكذا: "يعمل الانشغال كنوع من التأكيد الوجودي المجدد، تحوط ضد الخواء؛ لا يُحتمَل

6- Alasdair MacIntyre, After Virtue, 3rd ed. (Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2007).

7- See especially Christian Welzel, Freedom Rising: Human Empowerment and the Quest for Emancipation (New York: Cambridge University Press, 2013).

بالتأكيد لحياتك أن تكون خاوية أو تافهة أو بلا معنى إذا أنت مشغول جدًّا، ومحجوز تمامًا، محل طلب كل ساعة يوميًّا".[8] تفعل كل ما تستطيعه للاحتفاظ بهذا الإحساس بالانشغال والاستعجال لتجنب الملل والتهديد بالبقاء وحيدًا مع أفكارك. يبدو الناس راغبين في السعي وراء أي أهداف تحددها رموز سلطة ما، كي تجنبهم التفكير فيما يريدون حقيقة هم أنفسهم أن يصنعوه بحياتهم. يفسر هذا شذوذ الوجود المعاصر الذي انتبه له "إيدو لانداو": "يكرس كثيرون تفكيرًا أكبر في ليلة واحدة للتداول بشأن أي مطعم أو فيلم يتعين أن يذهبوا إليه عما يكرسونه في حياتهم بأكملها للتداول بشأن ماذا يمكن أن يجعل حياتهم مفعمة بالمعنى".[9]

تحتاج لأن تعيش حياة من اختيارك الذاتي، وأن تقود ذاتك، إلى فكرة واضحة فيما يتعلق بأي طريق تريد أن تسلكه. تحتاج لأجل ذلك إلى بعض القيم الجوهرية لتساعدك على اجتياز تحديات الحياة. ولذلك تحتاج إلى أخذ بعض الوقت للتأمل ووضع اختياراتك الحياتية موضع تساؤل ومواجهة أي شك وجودي قد يبقى تحت سطح وجودك.

8- Tim Kreiner, "The 'Busy' Trap," New York Times, June 30, 2012. https://opinionator.blogs.nytimes.com/201230/06//the-busy-trap/

9- Iddo Landau, Finding Meaning in an Imperfect World (New York: Oxford University Press, 2017), 205.

هناك تاريخ طويل وحافل من المفكرين –يمتد من "ليو تولستوي" و"توماس كارليل" و"سيمون دي بوفوار" إلى "سورين كيركجارد" و"آلان واتس"– الذين وجدوا أنه بمواجهة عبث الحياة والإيمان بتفاهة الوجود فقط يمكن أن تحرر نفسك لتجد إحساسًا مفعمًا أكثر بالمعنى في حياتك. يوفر هذا الكتاب طريقًا جديدًا للتفكير في المعنى الذي يخاطب إنسانيتنا العامة، فبالتالي لا يهم هنا موطنك الثقافي، أو الديني، أو غير ذلك، إذ إنك ستقاد نحو حياة مرضية أكثر ومفعمة أكثر بالمعنى.

أريد أن أساعدك على أن تعيش وجودًا مفعمًا أكثر بالمعنى. بعد عقد من البحث في فلسفة وسيكولوجية وتاريخ معنى الحياة، أدركت أن تحديد ما يجعل الحياة مفعمة بالمعنى أسهل مما تعتقد. ربما يكون هناك في الواقع وفر من المعاني المفعمة في حياتك، إذا ما تكشفت لرؤيتها والإحساس بها. يكمن السبب وراء إشعار معنى الحياة لنا في كثير من الأحيان بأنه مثل لغز مستحيل إدراكه ومُعذِّب، إننا كثقافة قد استمررنا في استخدام نماذج قديمة، لم تعد بعد ذات معنى، للتفكير في المسألة. بتغييرك الطريقة التي تفكر بها، ستصل إلى رؤية أن الإجابات التي تسعى وراءها يمكن أن تعثر عليها من مصدرها في حياتك اليومية. يفسر هذا الكتاب لماذا يسعى الناس وراء المعنى في المقام الأول، ويفحص الخطأ التاريخي الذي مهد لصعود القلق الوجودي المعاصر، ويوفر لك طرقًا مطروقة سهلة تقود إلى

وجود مفعم أكثر بالمعنى. ربما تبدو بعض الأفكار غريبة، قد تبدو أخرى واضحة، وتبقى أفكار أخرى قد تتبناها بالكامل فعلًا. ومع ذلك، فهذه الأفكار معًا تهدف إلى توفير أساس صلب وراسخ لك لكي تبني عليه وجودًا حياتيًّا مرضيًا، مبرزًا للحياة، ومفعمًا أكثر بالمعنى.

أنت لم تختَر أن تولد. لم يطلب أحد إذنك للمشاركة. لم يمدك أحد بكتيب تعليمات، ومع ذلك ألقي بك هنا، في هذا العالم الذي تحتاج فيه إلى أن تنشط، لصنع شيء ذي معنى من وقت الوجود المحدود الممنوح لك.[10] ومن الأفضل أن تكتشفه قريبًا، قبل أن يكون ذلك متأخرًا جدًّا. كما تقول شخصية الراوي "إدوارد نورتون" في فيلم "نادي القتال"، "هذه حياتك، وتنتهي في وقت ما في دقيقة".

10- هذه الرؤية للشرط الإنساني مستقاة من وليم جيمس وجون ديوي، الشخصيتين الرئيستين في التقليد الفلسفي البراجماتي (الذرائعي). Frank Martela, "Pragmatism as an Attitude," in Nordic Studies in Pragmatism 3: Action, Belief and Inquiry - Pragmatist Perspectives on Science, Society and Religion, ed. Ulf Zackariasson, (Helsinki: Nordic Pragmatism Network, 2015), 187-207، ومقدمة أطروحتي العلمية الثانية Frank Martela, A Pragmatist Inquiry into the Art of Living: Seeking Reasonable and Life-Enhancing Values within the Fallible Human Condition (Helsinki: University of Helsinki, 2019).

الجزء الأول

لماذا يبحث البشر عن المعنى؟

أولًا: التسامي على لامعقولية الحياة

" إنه يحدث أن تنهار كراسي المسرح. نهوض؛ ترام؛ أربع ساعات في المكتب أو المصنع، وجبة، ونوم، والإثنين والثلاثاء والأربعاء والخميس والجمعة والسبت وفقًا لنفس الإيقاع – من اليسير اتباع ذلك المسار أغلب الوقت. لكن بعدئذ في يوم ما ترتفع "لماذا" ويبدأ كل شيء في ذلك الضجر المشوب بالدهشة".

- ألبير كامو، أسطورة سيزيف 1955



تعد الحياة غريبة، وهذا جيد. لم يكن أحد قد كتب ببلاغة عن هذا أكثر من "ألبير كامو" في أسطورة سيزيف،[11] يعد الكتاب أثرًا كلاسيكيًّا من الأدب الوجودي، مشتقًّا عنوانه من شخصية سيزيف اليونانية الأسطورية، الذي برفضه الآلهة، عُوقِبَ عقابًا أبديًّا؛ فحكم عليه للأبد بدفع صخرة إلى أعلى جبل، فقط ليراها يتدحرج مرة أخرى، ليدفعها بعدئذ مرة أخرى للأعلى، هكذا إلى

11- Albert Camus, Myth of Sisyphus, trans. Justin O'Brien (New York: Vintage Books, 1955)

ما لا نهاية. نظر "كامو" إلى سيزيف كونه بطل اللامعقول، كنوع من "فيل كونور" الأسطورة الإغريقية. "فيل كونور" هو راصد جوي تليفزيوني خيالي من منطقة بانكسيتوني بولاية بنسيلفانيا، يحاول في فيلم يوم جرذ الأرض Groundhog Day، كل شيء بما فيه الانتحار، لكسر ملل وجوده على هذهِ الأرض. مع أنه لا يكف عن الاستيقاظ على نفس أغنية المذياع في نفس المدينة، مُوَجَّهًا لاتباع نفس المسار العبثي لحياته. فإن "كونور" يقول: "كنت ذات يوم في جزر فيرجين، وقابلت فتاة، وأكلنا سلطعون، وشربنا كوكتيل بينا كولادا. عند أفول الشمس تحابينا مثل كلاب البحر. كان ذلك يومًا جميلًا وفاتنًا. لماذا لا أستطيع الحصول على ذلك اليوم مرارًا وتكرارًا؟" من منا لا يمكنه التعاطف مع هذا الإحساس؟ تشعرنا حياتنا حتى في يوم جميل بأننا عالقون في دائرة كهربائية ليست لها نهاية.

بالطبع، كخالق لحياتك الخاصة، أنت قد استثمرت فيها بشكل كبير. مع ذلك، بين الفينة والفينة يمكنك أن تستيقظ على احتمالية، أنه من وجهة نظر الكون، تعد حياتك صغيرة جدًّا، عرضية، ولا تحتوي على قيمة معينة. في التعارض بين الشعور بأن حياتك قيمة جدًّا والمعرفة بأنك قد تكون غير قادر على تبرير ذلك يكمن مفهوم اللامعقول. يدعو الفيلسوف "تود ماي" ذلك "المواجهة بين شعورنا بالحاجة إلى المعنى وبين عدم رغبة

الكون في وهبه لنا".[12] إنه المأزق الذي يظهر عندما تكون غير قادر على تبيين لماذا تستحق أعمالك أداءها ولماذا حياتك جديرة بأن تعاش. يحدث هذا عندما تفقد الاتصال بإطار –شخصي، عائلي، اجتماعي– يمكنه أن يقول لك ما هو القيِّم على نحو أصيل.

هذا ما قد حدث بشكل متزايد للثقافة الغربية. في تحليله الكلاسيكي للمجتمع الأمريكي، المعنوَن بطباع القلب، يرصد عالم الاجتماع "روبرت بيلاح" كيف أن الرؤية الطبيعية للأخلاق اليوم من جانب الأمريكيين المعاصرين تتسطّح في تفضيلات الأفراد المهتمين بذواتهم، لدرجة كبيرة، في الواقع، ذلك أن الأهداف المطلقة للحياة الجيدة قد أصبحت "مسألة اختيار شخصي".[13] لم يعد الناس يشعرون أنهم موجهون بإطار ثقافي متين. بدلاً من معرفة كيف تعيش تشعر أنك ملزم باختيار طريقة تُعاش. كما يحدد "جان بول سارتر" الأمر، "كل شيء مباح إذا لم يوجد إله".[14]

تأمل في هذا: كان السؤال "**هل تشعر أن لحياتك غاية أو معنى هام؟**" ضمن أسئلة استفتاء لجالوب العالمية غطى أكثر من

12- Todd May, A Significant Life:- Human Meaning in a Silent Universe (Chicago: University of Chicago Press, 2015), ix.

13- Robert N. Bellah, Richard P. Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler, & Steven M. Tipton, Habits of the Heart (Berkeley: University of California Press, 1985). The quotes below are from pages 20-22 and 76.

14- Jean-Paul Sartre, Existentialism Is a Humanism, trans. Carol Macomber (New Haven: Yale University Press, 2007), 29.

140000 شخص من أكثر من 132 بلدًا مختلفًا. عندما يجري التحري عن السعادة أو الرضا بالحياة على مستوى عالمي كبير، يجد عادةً الباحثون نفس النتائج مرارًا وتكرارًا: البلدان الأكثر ثراءً –مقاسة بإجمالي الناتج القومي للفرد الواحد– تميل إلى أن يكون لديها مواطنون أسعد حالًا عن البلدان الأكثر فقرًا.[15] مع ذلك، كان النقيض صحيحًا، عندما ضاهى الباحثون الإجابات على سؤال استفتاء جالوب: فبينما وجد 91% من الناس حول العالم معنى في حيواتهم، الناس من البلدان الأكثر ثراءً مثل المملكة المتحدة والدنمارك وفرنسا واليابان، كانوا الأكثر ميلًا إلى تسجيل أن حياتهم تفتقر إلى الغاية أو المعنى، بينما في بلدان أفقر مثل لاوس والسنغال وسيراليون، رأى فعليًا كل فرد أن حياته تحوي معنى.[16] كانت البلدان الأكثر ثراءً حيث الافتقار إلى المعنى أكثر استشراءً أيضًا هي البلدان التي ترتفع فيها معدلات الانتحار.

يعد القلق الوجودي لأغلبنا، موجة تجرفنا سريعًا بل وبشكل مميز أيضًا، تاركة خلفها الانطباع، والشعور، بأنه لعل الحياة ليست كل شيء، إنها تَتَصدع لتستمر في الوجود، وبعد ذلك يرن صوت جرس منبه الصباح. إنه يوم جديد، وأنت خارج السباقات مرة أخرى. هناك صخرة. بعد كل شيء، تحتاج إلى دفعة قوية.

15- E.g., Angus Deaton, "Income, Health and Well-Being Around the World: Evidence from the Gallup World Poll," Journal of Economic Perspectives 22, no 2 (2008): 53-72.

16- Shigehiro Oishi & Ed Diener, "Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations," Psychological Science 25, no. 2 (2014): 422-430

لكن هناك طريق آخر. فمن الممكن بناء رؤية كونية يمكنها أن تَصمد في مواجهة تحدي اللامعقول، رؤية ليست منسجمة فحسب مع ما يقوله لنا العلم الحديث عن الكون وموضع الإنسان فيه لكنها تحتفظ أيضًا بمعنى للقيمة المبررة والمعنى، والسعادة المستمرة. لكنِ لنلق أولاً نظرة على مفهوم اللامعقول مؤسسين عليه فهمًا أفضل للكيفية التي يُدَمر بها الوهم الخاص بالفهم الكوني الكبير للمعنى. فيمكنك عندئذ فقط البدء في اتخاذ خطوات كبيره نحو التحرر الشخصي.

ثانيًا: أنت ضئيل، زائل، ومزاجي - وذلك جيد

"كشوفات القرن عن الضخامة غير المتصورة، والتفاهة غير المتخيلة، وعن الامتدادات السحيقة للزمن الجيولوجي عندما كنا عدمًا، وعن المجرات الزائدة والسلوك دون الذري غير المحدد، وعن نمط من العنف الرياضي المجنون في لب المادة، قد أحرقتنا في أعماقنا أكثر مما نعرف".

جون ابدايك، مقالة نقدية عن التطور 1985

اللامعقول كما ظهر، يحيل إلى الكيفية التي لا ينتج بها الكون نوع المعنى الذي تطلبه منه. نمط من التفكير يبدأ ببراءة كافية ثم يحفر كثيرًا في العمق، فيمزق أحجبة الوجود، لتقف فجأة وجهًا لوجه أمام لامعقولية الحياة. أنت تمس بالضبط اللامعقول عبر ثلاثة سبل محتملة: أن تصل إلى الإدراك بأن الحياة تبدو (1) تافهة، (2) زائلة، (3) كل القيم والأهداف المتضمنة فيها تبدو لك مزاجية.[17] فلنتفحص عن قرب هذه السبل الثلاثة للامعقول لأن تحديقًا صحيًّا بالعينين في الهاوية يعد ضروريًّا لتحديد المسار إلى تجاوزها.

17- These three dimensions of absurdity were identified by Joe Mintoff. See Joe Mintoff, "Transcending Absurdity," Ratio 21, no. 1 (2008): 64-84.

"انظر إلى هذه النقطة. تلك التي هنا. هذا هو البيت. وهؤلاء نحن. يوجد على هذه النقطة كل امرئ تحبه، كل امرئ تعرفه، كل امرئ سمعت عنه من قبل، كل امرئ كان موجودًا في وقت ما من قبل، عاشوا هنا حيواتهم... على ذرة رماد معلقة في شعاع الشمس".

كارل ساجان، 1994 : حول الصورة الأخيرة للأرض المأخوذة بواسطة المسبار الفضائي Voyager 1، قبل مغادرته النظام الشمسي.[18]

إذا كان زمن الكون –ما يقترب من 14 بليون سنة– يمكن اختصاره في أربع وعشرين ساعة، فقد حدث قبل خمسة عشر ثانية من منتصف الليل أن بدأت أنواعنا زحفها التطوري. قد تنتهي حياتك الخاصة في كسر من الثانية. يمكن أن تكون مسألة ما هو المهم من وجهة نظر الكون صادمة تمامًا ناهيك عن كونها مربكة من الزاوية الوجودية:

كيف يُفترَّض بك أن تكتشف القيمة التي يعنيها الكون - الكواكب، والمجرات ممتلئة بنجومها المتلألأة التي لا حصر لها، والأنظمة الشمسية المثيرة للإعجاب - لأي شيء، دون أهمية

18- Carl Sagan, Pale Blue Dot: A Vision of the Human Future in Space (New York: Random House, 1994), 6.

لحياتك؟ يكتب "نيل ديجراس تيسون" كعالم فيزياء فلكية "لا يقع الكون تحت أي إلزام بأن يجعل لك معنى"[19]، في رأي يمكن أن يعبِّر عن مزحة إذا لم يكن صحيحًا تمامًا.

لم تكن الأمور على هذا النحو من قبل؛ اعتقد أسلافنا أن الأرض كانت مركز كل شيء. كان الإنسان النقطة المحورية لاهتمام الآلهة والعكس صحيح. فقد كان للإنسان في أساطير الخلق في معظم الثقافات، دورًا رئيسيًا في التمثيل الكوني للوجود. يتمثل شقاء الحياة في القرن الواحد والعشرين بالمعرفة، في معرفتنا الكثير خاصة تلك المعارف العلمية. لدينا اليوم معرفة علمية صارمة وقائمة على الحقائق بخصوص النسب الكونية واتساع الأزمنة التاريخية التي سبقت وجودنا والتي قادت في النهاية إلى النتيجة التي بلورها الفيلسوف "توماس نيجيل": "نحن بقع تافهة في الاتساع اللانهائي للكون".[20]

19- Neil deGrasse Tyson, Astrophysics for People in a Hurry (New York: W. W. Norton & Company, 2017), 13.

20- Thomas Nagel, "The Absurd," The Journal of Philosophy, 68, no. 20 (1971): 716-727, 717.

"يصل في النهاية كل من يكون قد فقد شيئًا ما، اعتقد أنه كان يخصه للأبد إلى إدراك أن لا شيء يؤول حقيقة إليه".

– باولو كويلهو. إحدى عشرة دقيقة 2005

ككائن زائل، أنت تسكن جسدًا يهرم، ويمرض، وسيموت في النهاية ويفسد. مع ذلك الموت ليس المجال الوحيد للزوال. طبيعة الحياة بذاتها –رهافتنا الجسدية، والعاطفية، والعقلية– تُعد مؤقتة. يتغير كل شيء ويتحول من لحظة إلى أخرى. يُعدُ البوذيون على وجه الخصوص منسجمين مع فكرة الزوال، التغير المستمر، الذي ينظرون إليه كواحد من سمات الوجود الثلاث الأساسية ليتم التسليم بواسطته، بأن الحياة برمتها تعد سريعة الزوال، وفي حالة مستمرة من التدفق، لتنحل في النهاية. مع ذلك ليس عليك أن تكون بوذيًّا، لتسيطر برباطة جأش على أفكار الزوال. فهي الثقب الأسود للامعقول: إنها مُغوية للانتهاء إلى أن لا شيء يستحق خوض الرحلة إذا كان من المؤكد أن الرحلة ذاتها ستهلكك.

"كن عادلًا وإذ لم تكن ذلك ممكنًا، فكن عشوائيًا".

– وليام س. بوروس، الغداء العاري، 1959[21]

تدور مزاجية الحياة حول فكرة أن أغراضنا وأهدافنا وقيمنا تفتقر إلى أي تبرير حاسم.[22] نحن نأخذ بعض القيم والمبادئ الحياتية بشكل جاد جدًا، إلى الدرجة التي نتركها تقود اختياراتنا وأعمالنا الحياتية. لكن هل هذه القيم المهيبة مبررة بشكل جوهري، أم أنها مجرد تفضيلات قد توصلنا بشكل مزاجي إلى الإقرار بها؟ بالرغم من أننا كنا قد فضلنا كثيرًا لقيمنا أن تكون مُؤصلة بطريقة ما في الكون، فقد أصبحنا واعين بشكل متزايد بأن الكون على هذا النحو لا يحوي قيمًا وليس له حكم على قيمنا. فليس لدى النظرية النسبية لأينشتاين ما تقوله حول السبب في أنه يتعين على شيء ما إن يحوز معنى أو قيمة. فالكون المادي لا يبالي بذلك.

نشأت الحياة عشوائيًا على المسرح الكوني في مرحلة ما من تاريخ الكون، كتجمع غريب من المادة القادرة على التكرار الذاتي. لكنها لم تولِّد أي قيم موضوعية. القيم هي ابتكار إنساني

21- William S. Burroughs, Naked Lunch (New York: Grove Press, 2001), 5.

22- Mintoff, "Transcending Absurdity."

مُتأصل، وفي الحقيقة، الشيء الوحيد الفاصل للقيم الإنسانية عن التفضيلات الحيوانية يتمثل في أن الأولى أكثر عقلانية ويمكن التعبير عنها باللغة. عندما تنظر إلى حبر على ورق، فإنك ترى بشكل آلي حروفًا وكلمات، لكن الحبر هو مجرد حبر. توجد الحروف في عقلك فقط، عبر قراءتك. يكون نفس الأمر مع القيم. لا يوجد شيء وراء قيمك في حد ذاتها. هي موجودة بسببك والناس المحيطون بك الذين يقِرُّونها على هذا النحو.

يرى المزيد والمزيد من الناس أهدافهم وقيمهم الحياتية كشيء نسبي كل إنسان حر في اختياره لنفسه. لكن ذلك يبعث على القلق لأنه لو أن أهدافك وقيمك أمر يخصك بشكل فردي، لن يبدو شيء بشكل جوهري أكثر جدارة للقيام به من أي شيء آخر. إذا كانت هناك حاجة إلى تبرير أبدي ونهائي لأعمالك لكي تهم غيرك، فإننا، كمجتمع، نبدو وكأننا قد فقدنا الصلة بها.

قد يتردد صدى مواجهتك لاحتمالية أن تكون كائنًا تافهًا، وزائلًا، ومزاجيًّا، طافيًا على نقطة زرقاء باهتة في الكون مثل رؤية موحشة للوجود. بينما من المحتمل ألا تحوم حول التأمل في اللامعقول على أساس يومي، فإنه من الأمان بمكان قول إن التفكير فيه يترك تأثيرًا دائمًا. كما كتب "ليو تولستوي" في اعتراف: "لا يمكننا التوقف عن معرفة ما نعرفه".[23] لن يمكنك أبدًا نسيان الأمر برمته، بمجرد أنك تكون قد نبهت نفسك إلى احتمالية ألا تكون هناك قيمة كونية متأصلة في الحياة البشرية. وطالما أنه لا توجد عودة للوراء، فالطريق الوحيد يتمثل في المضي للأمام. لحسن الحظ، يوجد طريق للسعي والإبداع، والحياة بفرح بالرغم من هذه المعرفة. فأنت تملك أدوات تحت تصرفك لكي تخلق حياة مفعمة بالمعنى هنا والآن، كما سيبين باقي هذا الكتاب.

بدلًا من مواجهة الموقف وجهًا لوجه، يختار معظم الناس بأي طريقة الالتفاف على الأمر، وينغمسون في طرق شديدة التعقيد للإلهاء. نبعت صناعات كاملة من هذه البئر: إذا لم ترغب في التعامل مع هذا اللامعقول، فهناك ملايين الطرق لتمضية الوقت

23- Leo Tolstoy, Confession, trans. David Patterson (New York: W. W. Norton & Co., 1983), 49

والانغماس في إنكاره- من الصور الشخصية وإعجابات الفيسبوك، إلى وسائل التسلية ذات التحميل الفوري والعلاج بحملات الشراء. ومن ثم لا يُترجم بشكل مباشرة في الغالب العيش بوعي مزعج بأن الحياة قد تكون غير ذات معنى على الصعيد الكوني إلى إنكار واضح للمعنى، لكنه يقود بشكل منتشر أكثر إلى محاصرة مشاعر غامضة بالقلق، والدفاعية، واللاطمأنينة لحياتك وأهدافك وقيمك الشخصية. بقدر ما تسير الأمور على نحو جيد في الحياة تكون قادرًا على كبت شكوكك الوجودية. لكن عندما تنهار الأمور -العلاقات، والصحة الشخصية، والوظيفة أو الرفاه- ويمكنك الاستفادة بأفضل وجه ممكن من امتلاكك إطارًا راسخًا وداعمًا يضفي معنى على معاناتك، قد تصبح واعيًا تمامًا بعدم رسوخ قيمك وضبابيتها. هذا هو السبب في أن الإلهاء ليس أفضل سياسة على المدى الطويل بالنسبة للمسائل الوجودية. فمن الكثير من الملهيات التي قد أحدثتها ثقافتنا لملء الفراغ، ربما تكون الأيديولوجيا السائدة هي القول إنك بحاجة إلى أن تكون سعيدًا، إلا أن البحث عن السعادة يحتوي تناقضًا، كما سنكتشف في الفصل التالي.

ثالثًا: السعادة هدف حياتي فقير

"أولئك هم (كما أعتقد) السعداء فقط، أولئك الذين تتركز أذهانهم على هدف ما آخر غير سعادتهم الشخصية؛ على سعادة الآخرين، على تغيير الإنسانية للأفضل، حتى لو على صعيد فن أو مهنة ما، يتم السعي وراءها لا كوسائل، بل لكونها تمثل بنفسها غاية مثالية. فبسعيهم هكذا إلى شيء آخر، يجدون بالصدفة السعادة".

– جون ستيوارت ميل، السيرة الذاتية 1873

كوننا قد فقدنا الاتصال بنمط الروايات الكبرى[24] الذي روى ذات يوم ظمأ أسلافنا للمعنى، نكون قد حللنا الوجود الإنساني من الناحية النفسية واختزلناه في نموذج وحيد متجنب للألم وساعٍ إلى السعادة. لقد ملأت السعادة الفضاء الذي شغلته سابقًا القيمُ المتعالية ككفاية المرء من الحياة التي تستحق الجهاد في سبيلها. ومن ثم فقد أصبحت السعادة واحدة من أعظم أهداف الحياة المُحتفى بها في الثقافة الغربية المعاصرة. إنها أيضًا متاجرة عظيمة، فبينما نُشِرَ خمسون كتابًا فقط حول الموضوع

24 يقصد المؤلف هنا الايدولوجيات الشمولية التي سيطرت على الحياة الفكرية والعقلية للعالم خلال القرن العشرين.

في عام 2000، نما بعد ثماني سنوات لاحقة هذا الرقم إلى ما يقرب من أربعة آلاف.[25] تعين اليوم الشركات الكبرى مرشدي السعادة الأساسيين للمساعدة في ضمان رفاهة الموظفين، وتُسوق المنتجات من المشروبات الغازية إلى العطور بوعد السعادة المعبأة في زجاجات.

تعطي حتى الحكومات اهتمامًا بشكل متزايد للموضوع. تقرير السعادة العالمي، الذي يصنف ما يقترب من 156 بلدًا بمدى تَصوُّر مواطنوها أنهم سعداء، قد صدر أولًا في 2012، وقد أصبح منذ ذلك الوقت حدثًا سنويًّا منتظرًا بفارغ الصبر. منذ سبعينيات القرن الماضي ومملكة بوتان في جبال الهيمالايا البالغة الصغر، قد اتفقت على أن هدف حكومتها يتمثل في تطوير إجمالي السعادة الوطنية، لا إجمالي الناتج القومي. ترى في كل مكان مقالات في مجلات وكتبًا وأغاني، وحملات إعلانية وتسويقية، وبحثًا أكاديميًّا مُخصصين للموضوع. إنه يمكن القول بقلب مُقر بأن التساوي بين الكل في إبداء الرؤية المُستحسِنَّة الآن للسعادة قد أصبح هوسًا، يتم ترويج السعي إليه لا كحق فردي فحسب، بل كمسئولية فردية.

كانت كلمة السعادة happiness تعني أكثر في الأصل الحظ الجيد وأن تسير الأمور على ما يرام، باشتقاقها من الاصطلاح

25- As reported by Psychology Today in 2009: Carlin Flora, "The Pursuit of Happiness," Psychology Today, January 2009. Available online: https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200901/the-pursuit-happiness

الإنجليزي القروسطي hap الذي يعني "الحظ" أو "الفرصة" أكثر من حالة سعادة داخلية.[26] تعني الغالبية العظمى من الكلمات الأوروبية المرادفة لكلمة happy من اللغة الإيطالية إلى اللغة السويدية "المحظوظ" في الأصل، بما في ذلك اللغة الفنلندية، التي تنبع فيها الكلمة المستخدمة للسعادة onnellisuus من ذات الكلمة onnekkuus التي تعني "المحظوظ". وهب الألمان للعالم كلمة Glück التي تعني إلى هذا اليوم "السعادة" و"الحظ" على حد سواء. فهمت السعادة في سياق هذه التعريفات الأصلية كشيء مثل المصادفة أكثر من حيث عدم إمكانية التحكم فيها؛ إنها بقيت في أيدي الآلهة أو مع القدر، أو كما يقول الراهب في حكايات كانتربري التي كتبها "تشوسر"، مع الحظ: "وهكذا تدور غدرًا عجلة الحظ، فتخرج البشر من السعادة إلى الأسى".[27] كان الحظ Fortune، من صُنْع يد الآلهة، قوة من المتعذر تعليلها مستقلة تمامًا عن أعمال الإنسان وحالته الوجدانية. هذا التركيز على الظروف الخارجية عكس ثقافة كان فيها الناس أقل اهتمامًا بمشاعرهم الداخلية من ناسنا اليوم.[28]

26- Darrin M. McMahon, "From the Happiness of Virtue to the Virtue of Happiness: 400 B.C.-A.D. 1780," Daedalus 133, no. 2 (2004): 5-17.

27- Geoffrey Chaucer, The Canterbury Tales, rendered into Modern English by J. U. Nilson (Mineola, NY: Dover Publications, 2004), 215.

28- E.g., Roy F. Baumeister, "How the Self Became a Problem: A Psychological Review of Historical Research," Journal of Personality and Social Psychology 52, no. 1 (1987): 163-176.

بدأ خلال القرنين السابع عشر والثامن عشر مفهوم السعادة في التطور من كونه يدور حول الازدهار الخارجي إلى كونه شعورًا داخليًا أو حالة وجودية.[29] عندما أعد "توماس جيفيرسون" فقرته الشهيرة المتضمنة في إعلان الاستقلال حول "الحياة، الحرية، والسعي إلى السعادة"، كان لا يزال على الأرجح ما عناه بالسعادة يحمل صدى الازدهار. منذ ذلك الوقت أصبحت السعادة تشير بشكل أو بآخر إلى شعور إيجابي داخلي أو نزوع إلى أن يعيش المرء حياته بشكل إيجابي.

كان برفقة هذا التعريف الجديد تقدم آخر جديد: توصلنا إلى فكرة أنه يجب أن يكون الناس سعداء، تلك السعادة كانت شيئًا يستحق السعي وراءه في الحياة.[30] في البداية عُدت السعادة هدفًا للمجتمع، على النحو المقنن في إعلان استقلال الولايات المتحدة الأمريكية على سبيل المثال. لكن على الوجه الأخص أدركت المجتمعات الغربية منذ ستينيات القرن الماضي السعادة بكونها غاية ومسؤولية فردية. وأصبح تباعًا كونك سعيدًا مبدأً ثقافيًّا وهدفًا بديهيًّا للحياة.[31] نرغب في أن نكون سعداء لأن

29- For a history of happiness, see especially Darrin M. McMahon, The Pursuit of Happiness: A History from the Greeks to the Present (London: Allen Lane, 2006).

30- In 1689, John Locke declared that the "pursuit of happiness" moved the human. John Locke, An Essay Concerning Human Understanding (London: Penguin Books, 1689240 ,(1997/. See also McMahon, "From the Happiness of Virtue to the Virtue of Happiness."

31- See, e.g., Charles Taylor, The Ethics of Authenticity (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991).

ثقافتنا تخبرنا بأنه يتعين أن نكون سعداء. فقد اكتسبنا نمطًا أخلاقيًّا تقاس فيه الحياة الجيدة للإنسان بجودة الحال الذي يشعر به ذلك الإنسان. فقد أصبحت السعادة البقرة المقدسة لعصرنا، الهدف المثالي الذي وجب على جميعنا السعي إليه.

لكن هذا هو الموضوع: تعد السعادة مجرد شعور. فهي مشاعر إيجابية جزلة أو إحساسًا عامًّا بالرضا عن ظروف وخبرات المرء الحياتية.[32] وبينما أنه من البديع أن تكون لديك خبرات حياتية سارة أكثر من الخبرات غير السارة، فالسعادة لن توفر من تلقاء ذاتها إحساسًا دائمًا بالمعنى ولا هي طريق لتجنب الضيق الوجودي.

لا توضع السعادة في أجزاء كثيرة من العالم على قاعدة التمثال. لقد كان لي ذات مرة نقاش طويل حول هذا الموضوع مع أستاذ علم نفس صيني أوضح لي أنه بالنسبة لجيل والديه، لم يكن يعني شيئًا كونك سعيدًا بشكل شخصي. العكس تمامًا: كان ينظر إلى شقائك الشخصي كوسام شرف. كان يكشف التضحيات التي

32- يشكل التعريف المحدد للسعادة نقاشًا واسعًا ضمن الفلسفة وعلم النفس الغربي، مع ربط البعض السعادة بالرضا الحياتي، وربط آخرين لها بتوافر العواطف والمشاعر الإيجابية، ولا يزال آخرون يبنون تفسيرات أكثر تعقيدًا للسعادة كاستجابة فردية مستحسنة للحياة، تظهر في شكل مشاعر. لكن بالنسبة لنقاشنا الحالي، لسنا في حاجة للارتكان إلى تعريف محدد للسعادة، إذ إن ما أنا ذاهب إلى قوله بخصوصها ينطبق على كل تعريفات السعادة التي تراها كمجموعة من المشاعر، والعواطف الذاتية، أو الاستجابات المستحسنة للحياة. للاطلاع على النقاش الدائر حول تعريف السعادة، انظر على سبيل المثال: Daniel M. Haybron, The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being (New York: Oxford University Press, 2008)

قام بها المرء لصالح أسرته أو أمته. وهذه التضحيات كانت تُرى على أنها تحمل قيمة أكبر بكثير عن الإحساس العابر بالسعادة. طلبت دراسة بحثية من عام 2004، ترديدًا لصدى هذا الاتجاه، من طلاب جامعيين من الولايات المتحدة والصين على حد سواء كتابة مقالات قصيرة ردًّا على السؤال الحثيث "ماذا تكون السعادة؟"[33]، فأكد طلاب أمريكيون كثيرون على أهمية السعادة كهدف أسمى في الحياة، بينما بالعكس كانت مثل هذه التصريحات القوية عن قيمة السعادة والسعي وراءها غائبة تمامًا عن كتابات الطلاب الصينيين. هكذا أول شيء يجب تسجيله عن السعادة هو أنها لا تعد هدفًا بديهيًا، وأهميتها تختلف من ثقافة إلى أخرى.

ثانيًا: أن تكون السعادة هدف حياتي يمكن أن يكون له بسهولة نتائج عكسية، ويمكن أن يقلص من السعادة التي تمتلكها فعليًا. ففي كتابه "جغرافية النعيم" أجرى "إيريك فاينر" حوارًا مع امرأة تُدعى "سينثيا" التي أرادت لكي تكون أقل توترًا، أن تخرج خريطة وتقرر المكان الذي ستكون فيه أسعد حالًا.[34] أرادت أن تعيش في مكان ما يتمتع بمشهد ثقافي غني، وخيارات لائقة في الطعام، وعلى مقربة من الطبيعة، والجبال على نحو مفضل.

33- Luo Lu & Robin Gilmour, "Culture and Conceptions of Happiness: Individual Oriented and Social Oriented SWB," Journal of Happiness Studies 5, no. 3 (2004): 269-291.

34- Eric Weiner, The Geography of Bliss (New York: Hachette Book Group, 2008), 316-318.

فانتهت إلى اختيار أشفيل بولاية كارولينا الشمالية، مدينة صغيرة لكن ذات باع ثقافي محاطة بالجبال والطبيعة. لكن عندما سأل فاينر سينيثيا إذا ما كانت تعتبر أشفيل محل سكنها، ترددت. كانت أشفيل قريبة من تلبية كل معاييرها المختلفة لكنها لا تزال غير مثالية. كانت لا تزال تبحث. مع أنها قد عاشت في أشفيل لثلاث سنوات، فإنها فكرت فيها على أنها "محل إقامة الآن". يلاحظ "فاينر" كيف أن تلك تعد "المشكلة مع ذي المتع العائمة مثل "سينثيا" ومع كثيرين منا نحن الأمريكيين وسعينا الدائم وراء السعادة. قد نكون سعداء حقًّا الآن، لكن هناك دائمًا غدًا احتمالية المكان الأكثر سعادة، والحياة الأكثر سعادة. ومن ثم نترك كل الخيارات على الطاولة. "نحن لا نلتزم تمامًا أبدًا بالعهد" ويكمل "فاينر" قائلًا: "ذلك، كما أعتقد، أمر خطير. لا يمكننا حب مكان، أو شخص، إذ تكون دائمًا إحدى قدمينا خارج الباب".[35]

في حماستهم لاستخلاص السعادة القصوى من كل واقعة حياتية، كان الناس الذين حاورهم "فاينر" غير قادرين على التعهد بأي شيء، بفقدانهم قدرتهم على الاستمتاع بالحياة كما هي. وهذا ليس بأي حال من الأحوال المثال الوحيد على الكيفية التي يمكن بها للسعي وراء السعادة من أن يكون ذو نتائج عكسية. ليس فقط البحث النفسي الذي يعلن أن الناس الأكثر تعهدًا بتعظيم سعادتهم الخاصة هم نفسهم الأقل قدرة

35- Weiner, Geography of Bliss, 318.

على الاستمتاع بالحياة،[36] بل إن التركيز الاستثنائي على سعادة المرء الشخصية يمكن له أيضًا أن يدمر علاقاته الاجتماعية، التي تكون في أكثر الأحوال المنبع الحقيقي للسعادة.[37] في النهاية، مبدأ الثقافة السائدة، ذلك أن كل فرد يجب أن يكون سعيدًا يجعل في الواقع تحمل لحظات الحياة الحزينة الحتمية أكثر صعوبة فقط.[38] هكذا يصبح للشعور بالحزن عبئًا مزدوجًا: ليس أنك تشعر بالحزن فحسب، لكنك تشعر أيضًا بالذنب عن إخفاقك في الارتقاء إلى المبدأ الثقافي الذي وجب عليك وفقًا له أن تكون سعيدًا طوال الوقت.

ماذا إذن لو لم تكن السعادة هي الهدف الحياتي الرئيسي الذي نظن أنها تكونه؟ نحن نعظم أشياء كثيرة: الحب – المودة – الإنجاز – القدرة على التعبير عن أنفسنا، ليس لأنها تجلب مشاعر إيجابية، بل لأنها تثري حيواتنا على هذا النحو، ونجدها تستحق

36- Iris B. Mauss, Maya Tamir, Craig L. Anderson, & Nicole S. Savino, "Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness," Emotion 11, no. 4 (2011): 807-815. See also Maya Tamir & Brett Q. Ford, "Should People Pursue Feelings That Feel Good or Feelings That Do Good? Emotional Preferences and Well-Being," Emotion 12, no. 5 (2012): 1061-1070.

37- Iris B. Mauss, Nicole S. Savino, Craig L. Anderson, Max Weisbuch, Maya Tamir, & Mark L. Laudenslager, "The Pursuit of Happiness Can Be Lonely," Emotion 12, no. 5 (2012): 908-912.

38- بالنسبة للناس الذين يعانون من درجة من الأعراض الاكتئابية، التسجيل المستمر لمستويات سعادتهم يمكن أن يكون محددًا لرفاههم. أنظر Tamlin S. Conner & Katie A. Reid, "Effects of Intensive Mobile Happiness Reporting in Daily Life," Social Psychological and Personality Science 3, no. 3 (2012): 315-323.

من تلقاء نفسها.[39] لا يمكن اختزال الخير الكامن في المودة، على سبيل المثال، إلى مقدار من المشاعر الإيجابية المستخلصة من المودة. تكون قيمة المودة الحقيقية واضحة بشكل خاص في لحظات الحياة الصعبة، عندما يكون صديقك على سبيل المثال مريضًا بشدة أو يمر بأزمة ويحتاج إلى دعم. نحن نقدر المتوددين لنا في الأوقات السيئة، عارفين كذلك أن دعمنا يعد مثريًا بشكل متبادل حتى عندما لا تكون حياتنا كلها مرحًا ولعبًا. الناس مركبون؛ نحن نهتم في حياتنا بما هو أكثر بكثير من مجرد وجود أو غياب المشاعر الإيجابية.[40] تعد السعادة خبرة من البديع أن تحوزها، لكن جعلها هدف الحياة الوحيد يعد تقليلًا من ثراء ما يقدره حقيقةً الناس في الحياة.

هكذا قيل، إنه من الصعب التخلي عن السعادة كهدف لأن ثقافتنا مليئة بالرسائل التي تذكرنا بأنه وجب علينا أن نكون سعداء. افتح التلفاز –خاصة أثناء الإعلانات التجارية– وستجد هناك مهنة كاملة تتمثل في بشر ضاحكين، أصحاء، ذوي جمال وافر، يبيعون السعادة كسلعة مغلفة. لا تنخدع بهؤلاء الأنبياء

39- يميل كثير من الفلاسفة إلى رؤية السعادة والمعنى كقيمتين منفصلتين وأساسيتين في الحياة الإنسانية. Thaddeus Metz, Meaning in Life: An Analytic Study (Oxford: Oxford University Press, 2013), chapter 4; and Susan Wolf, "Meaningfulness: A Third Dimension of the Good Life," Foundations of Science 21, no. 2 (2016): 253-269.

40- تمثل على الصعيد الفلسفي التجربة الفكرية لروبرت نوزيتش Robert Nozick عن آلة خبرات توفر كل المتع الممكنة المثال الكلاسيكي على هذا. تعد مسألة عدم توق الناس بشكل كبير إلى الاتصال بمثل هذه الآلة أمر يخضع للنقاش. انظر Robert Nozick, Anarchy, State, and Utopia (Padstow: Blackwell, 1974), 42.

الكذبة. لا تضحي بالأشياء الطيبة في الحياة على أمل عابث بأن تصبح سعيدًا؛ السعادة هي مجرد شعور. هذا ما في الأمر، فهي تعد نتاجًا جانبيًّا لإحراز شيء قيم أكثر من كونها القيمة الحقيقية بذاتها. تباعًا، السعي وراء السعادة الشخصية يعد إجابة باهتة عن السؤال الخاص بما الذي يمكنه جعل حياتنا قيمة ومفعمة بالمعنى حقيقةً.

السعادة والـ"هيفي ميتال": إنه أمر معقد

"أود حقًا أن ألفت الانتباه إلى أن فنلندا تملك على الأرجح أكبر نسبة لفرق الـ"هيفي ميتال" في العالم بالنسبة لكل مواطن، وتصنف أيضًا في مرتبة عالية من حيث الحكم الرشيد. لا أعرف إذا كان هناك أي ارتباط".

- الرئيس باراك أوباما، قمة الشمال 2016

صنف تقرير السعادة العالمي فنلندا في عامي 2018، 2019 على حد السواء على أنها البلد الأكثر سعادة.[41] كلما يقاس الرضا الحياتي التام حول العالم، تحتل فنلندا وكل البلدان الشمالية الأخرى، السويد، والنرويج، والدنمارك، وأيسلندا المراتب العشر الأولى، متباهية أيضًا بعلامات شرطية زرقاء تحرزها بسبب استقرارها وأمانها والحرية النسبية فيها. بوجود درجات حرارة تنحدر عادة إلى ما دون درجة التجمد وبعض المدن مغطاة بحالة دائمة من الظلام عبر أيام الشتاء الطويل، ماذا يملك الفنلنديون ليكونوا سعداء به؟ يبرز هنا: كثير من الـ"هيفي ميتال".

تحوز الـ"هيفي ميتال" على سمعة سيئة لكن ليس في فنلندا.

41- John F. Helliwell, Richard R. Layard, & Jeffrey D. Sachs, eds. World Happiness Report 2019 (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2018). See also previous World Happiness Reports.

فإذ ترمز موسيقى البوب إلى أصياف الحب، تعد الـ"هيفي ميتال" بنت عمها الغامضة، وفي بلد معروف بشتائه المظلم والقاسي، تحوز فنلندا على فرق "هيفي ميتال" لكل مواطن أكثر من أي مكان آخر على الأرض، نحو 63 فرقة لكل مئة ألف شخص.[42] في فنلندا الـ"هيفي ميتال" هي الملك، مهيمنة على محطات الإذاعة الرئيسة، وحانات الكاريوكي المحلية أيضًا. كواحدة من أفضل الفرق الغنائية مبيعًا على الإطلاق، تعد فرقة أطفال بودوم ملكة الملوك، بعروض مباعة بالكامل في كل مكان من هيلسنكي إلى ريو دي جانيرو. ومن المثير للاهتمام، أنه بكونها موطنًا لعدد هائل لمحبي موسيقى "الميتال" تعرض فنلندا مجموعة تناقضاتها الخاصة التي تتعلق مباشرة بالمعلومات عن السعادة والكآبة الفنلندية.

بناء على استطلاعات رأي جالوب العالمية، طلب تقرير السعادة العالمية لعام 2019 من أشخاص من 156 بلدًا "تقييم حياتهم اليوم على مقياس يبدأ من صفر وينتهي بعشرة، بأسوأ حياة ممكنة ممثلة في صفر وأفضل حياة ممكنة ممثلة في عشرة".[43] يعد هذا السؤال الذي وفر له الفنلنديون في المتوسط أعلى مجموع نقاط في العالم. لا يمثل موقع فنلندا حقيقةً أي مفاجأة

42- See Jakub Marian, "Number of Metal Bands per Capita in Europe," https://jakubmarian.com/number-of-metal-bands-per-capita-in-europe/

43- John F. Helliwell, Richard R. Layard, & Jeffrey D. Sachs, eds. World Happiness Report 2019 (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2018).

على الإطلاق، لأنه بالمقارنة بالبلدان الأخرى، تتفوق فنلندا في تطوير وتعزيز نوع العوامل المجتمعية التي نعرف من البحث أنها هامة لشعور الناس بالرضا الحياتي: الحرية من الصراع اليومي للإتيان بخبز على الطاولة؛ وخدمات اجتماعية واسعة النطاق؛ والحرية من الاضطهاد؛ والثقة في الحكومة.[44]

ومع ذلك، هناك ما هو أكثر من السعادة بالرضا عن الحياة. يرى البعض أن الأمر يتعلق أكثر بالمشاعر الإيجابية. لكن عندما تبحث كم المشاعر الإيجابية التي يختبرها الناس، ينقلب الجدول، وتكون فجأة بلدان مثل باراجواي وجواتيمالا وكوستاريكا أكثر المناطق سعادة على وجه الأرض.[45] تقع فنلندا بعيدًا عن القمة، الأمر الذي لا يدعو للدهشة آخذًا في الاعتبار شهرة الفنلنديين كشعب معتدل، وديع، لا يظهر بسهولة مشاعره. هناك مزحة قديمة تقول إن الانطوائي الفنلندي ينظر إلى حذائه عندما يتحدث معك والمنفتح الفنلندي ينظر إلى حذائك.

تصبح الأمور حتى أكثر تعقيدًا عندما ننظر إلى تفشي الاكتئاب

44- E.g., Max Haller & Markus Hadler, "How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis," Social Indicators Research 75, no. 2 (2006): 169-216; Ronald Inglehart, Robert Foa, Christopher Peterson, & Christian Welzel, "Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981-2007)," Perspectives on Psychological Science 3, no. 4 (2008): 264-285.

45- Jon Clifton, "People Worldwide Are Reporting a Lot of Positive Emotions," May 21, 2014. http://news.gallup.com/poll/169322/people-worldwide-reporting-lot-positive-emotions.aspx

في بلدان مختلفة. نجد في بعض المقارنات عن انتشار الاضطرابات الاكتئابية أحادية القطب، أن بلدانًا مثل الولايات المتحدة وفنلندا تقترب من الصدارة.[46] بالرغم من النقائص الهامة الموجودة في المقارنات الدولية عن الاكتئاب، فإن أبحاثًا أخرى تظهِّر أن معدلات الاكتئاب الفنلندية تعد قريبة من المتوسط الأوروبي،[47] وما يتضح هنا أن فنلندا بعيدة عن قمة العالم في كبح الاكتئاب. من المفارقات بعدئذ، أن يكون من الممكن تصنيف نفس البلد في مرتبة عالية على صعيدي الرضا الحياتي والاكتئاب على حد سواء.

ما ينتهي إليه كل هذا، أنه لا يوجد شيء واحد يدعى السعادة. تعد الحياة الشعورية للبشر مركبة. يختلف الرضا الحياتي عن المشاعر الإيجابية، التي تختلف عن غياب المشاعر السلبية والاكتئاب. إذا كانت السعادة مرادفًا لانتشار المشاعر الإيجابية (ناهيك عن إظهارها)، لن تكون فنلندا البلد الأكثر سعادة. وإذا كانت السعادة مرادفًا لغياب الاكتئاب، فلن تكون فنلندا البلد الأكثر سعادة. بيد أنها إذ تكون أمرًا قريبًا من الرضا العام بظروف حياة

46- World Health Organization, Global Health Estimates 2015: DALYs by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2015 (Geneva: World Health Organization, 2016).

47- Compare, for example, these two: Dheeraj Rai, Pedro Zitko, Kelvyn Jones, John Lynch, & Richard Araya, "Country- and Individual-Level Socioeconomic Determinants of Depression: Multilevel Cross-National Comparison," The British Journal of Psychiatry 202, no. 3 (2013): 195-203. And Alize J. Ferrari, Fiona J. Charlson, Rosana E. Norman, Scott B. Patten, Greg Freedman, Christopher J. L. Murray, et al. "Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010,"PLOS Medicine 10, no. 11 (2013): e1001547.

المرء، يمكن جدًّا أن تكون بعدئذ فنلندا، مع البلدان الشمالية الأخرى، المكان الأكثر سعادة على وجه البسيطة.

علاوة على ذلك، سيكون من الإهمال التغاضي عن أهمية الـ"هيفي ميتال" في حالة الرفاه الفنلندية. بالنسبة لبلد يعتز بنفسه بسبب الطبيعة البسيطة لسكانه، تصير الـ"هيفي ميتال" في مواجهة هذا التحفظ المميَّز وتوفر تنفيسًا تطهيريًّا له. وتوفر أيضًا قناة للتعبير عن المشاعر السلبية، للتنفيس عنها بالصراخ بدلًا من محاولة كبحها. قد يكون ذلك فعليًّا أكثر أهمية مما نعتقد عادةً. فإنه من الجيد لرفاهة المرء الشعورية، أن يكون قادرًا على اختبار تنويعة من المشاعر المختلفة.

يعد بشكل نادر كبت ما يسمى بالمشاعر السلبية –مثل الغضب التطهيري الحاضر في العديد من أغاني موسيقى الـ"هيفي ميتال"– فكرة طيبة ويؤدي بشكل مفارق إلى انخفاض سعادة المرء.[48] تعد الثقافة التي تكبح ولا تتسامح مع تعبيرات المشاعر السلبية عليلة ويمكن أن يكون لها تأثير ضار على رفاهة الناس. ومن ثم أن يكون لدى المرء طريقة للتعبير عن النسق الكامل لمشاعره يعد أمرًا ضروريًّا. وقد تكون الـ"هيفي ميتال" طريقة عظيمة للصراخ وإخراج هذه المشاعر. السؤال هو: إذا صرخ

48- See Brett Q. Ford, Phoebe Lam, Oliver P. John, & Iris B. Mauss, "The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence," Journal of Personality and Social Psychology 115, no. 6 (2018): 1075-1092.

أحد مستمعي الـ"هيفي ميتال" في غابة مغطاة بالثلج، فهل من أحد يسمعه؟ سواء سُمِعَ أم لا، من المرجح أنه سيكون على صلة أفضل بنفسه وبمشاعره عن ابن عمه ذي المزاج الحاد الذي يبدي بتباه مستمر ابتسامة قصرية.

لا يتعلق الأمر بالمال

يخطئ الناس في كثير من الأحيان بمعادلتهم السعادة بالنجاح المالي. يخدم هذا النمط من التفكير وكالات الإعلان والشركات العملاقة فقط والتي تبيع المنتجات ذاتها التي تُقنع الناس بأنها المفتاح إلى السعادة الشخصية. تُظهِّر أبحاث أنه فقط في الطرف الأدنى من مقياس الدخل يكون للمال تأثير كبير على مشاعر السعادة. الناس الذين لا يستطيعون الدفع مقابل إيجارهم، وسلع البقالة أو العناية باحتياجاتهم الأكثر أساسية يسجلون بشكل واضح حساسية تجاه المال .أكثر من أولئك الذين يستطيعون ذلك. في هذه الحالات، يمكن للدخل الإضافي أن يصنع فارقًا كبيرًا. بمجرد تلبية احتياجاتك الأساسية، يكون للثروة، بأي حال من الأحوال، تأثير مباشر آخذ في التناقص على السعادة. لقد أظهرت دراسات عديدة أنه بعد نقطة معينة على سلم الدخل، تساعد الثروة هامشيًا فقط أو لا تقدم شيئًا على الإطلاق،[49] مع دراسة حديثة تجد حتى أنه بعد نقطة معينة، تبدأ في الواقع،

49- العلاقة أُسية فضلًا عن كونها خطية لكن إذا ما كانت توجد نقطة إتخام بالنسبة للرضا الحياتي مسألة لا نزال محل نقاش بين الباحثين. الشعور الإيجابي لديه في العموم علاقات ضعيفة بالثروة وترصد بشكل فعلي أكبر نقطة الإشباع على هذا الصعيد. See Daniel Kahneman & Angus Deaton, "High Income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well-Being," Proceedings of the National Academy of Sciences, 107, no. 38 (2010): 16489-16493; Eugenio Proto & Aldo Rustichini,. "A Reassessment of the Relationship Between GDP and Life Satisfaction," PLOS ONE 8, no. 11 (2013): e79358; and Daniel W. Sacks, Betsy Ayer Stevenson, & Justin Wolfers, "The New Stylized Facts About Income and Subjective Well-Being," Emotion 12, no. 6 (2012): 1181-1187.

مشاعر الناس الإيجابية والرضا الحياتي في الانحسار.[50]

يحدث هذا في أمريكا الشمالية عند معدل دخل سنوي يبلغ خمسة وتسعين ألف دولار للرضا الحياتي، وعند ستين ألف دولار للمشاعر الإيجابية. وفي غرب أوروبا، تكون نقطة التحول عند مئة ألف دولار للرضا الحياتي، وخمسين ألف دولار للمشاعر الإيجابية. بينما في أوروبا الشرقية، تكون هذه النقطة منخفضة بمقدار خمسة وأربعين ألف دولار للرضا الحياتي، وخمسة وثلاثين ألف دولار للمشاعر الإيجابية. علاوة على ذلك، بالرغم من أن كثيرًا من البلدان المصنعة قد حققت مكاسب مالية كبيرة، لم تتم ترجمة ذلك إلى المزيد من السعادة، يقول عالم النفس الاجتماعي الأمريكي "جوناثان هايدت" في إجماله النتائج: "طالما تضاعف مستوى الثروة مرتين أو ثلاثًا في العديد من البلدان المصنعة في السنوات الخمسين الأخيرة، إلا أن مستويات السعادة والرضا عن الحياة التي يسجلها الناس لم تكن قد تغيرت، بل وأصبح في الواقع الاكتئاب أكثر شيوعًا".[51] بمجرد أن تكيف الناس مع درجة أساسية جديدة من الثروة، تنغمس سعادتهم البدائية في الملذات؛ وتصبح وسائل الراحة للمخلوق الجديد السوي شيء مُعتاد، وتؤخذ بمرور الوقت كأمر مفروغ منه، على الأقل حتى

50- Andrew T. Jebb, Louise Tay, Ed Diener, & Shigehiro Oishi, "Happiness, Income Satiation and Turning Points Around the World," Nature Human Behaviour 2, no. 1 (2018): 33-38.

51- Jonathan Haidt, Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom (New York: Basic Books, 2006), 89.

يصدر في السوق الجهاز التقني الأحدث والأعظم أو البند الكمالي التالي، ويوجِّه كل شخص اهتمامه نحو السعي وراءه.

على مستوى السطح، ربما يمكن لمعظمنا رفض الاستهلاكية والمادية كهدف حياتي. عندما نُسأل، نذكر عادة شيئًا ما أعظم كمصدر للدافعية. لكن تحت السطح، هناك في العادة قصة أخرى. بالرغم من أننا قد نكون ممانعين للتسليم بذلك، فالكثيرون منا مدمنون على طاحونة المتعة، حيث يكون دائمًا الوعد بالسعادة بعيد المنال قليلًا. كما يكتب "تشاك بولانيك" في نادي القتال: "لديك طبقة من الرجال والنساء الأقوياء اليافعين، وهم يرغبون في وهب حياتهم لشيء ما. يجعل الإعلان هؤلاء الناس يتابعون سيارات وملابس هم ليسوا في حاجة إليها. ظلت أجيال تعمل في وظائف تكرهها، فقط كي يتمكنوا من شراء ما هم ليسوا في حاجة إليه حقيقةً".[52]

تعد صناعة الإعلان آلة دعاية بمليارَي دولار أمريكي[53]، ليس لديها سوى هدف واحد: أن تجعل حياتك الحالية تشعرك بعدم الملاءمة. أن تجعلك تشعر بأن ما لديك الآن ليس كافيًا. تعترض الاستهلاكية اللحظة التي تصبح فيها راضيًا عن حياتك، عندما تكون مهيأً للقول "أنا لا أريد شيئًا. أنا لدي بالفعل كل شيء

52- Chuck Palahniuk, Fight Club (London: Vintage Books, 2010), 149.

53- Statista, "Media Advertising Spending in the United States from 2015 to 2022 (in billion U.S. dollars)," March 28, 2019. https://www.statista.com/statistics/272314/advertising-spending-in-the-us/

أريده"، وهي الحالة التي تحاول كثير من التعاليم الدينية من المسيحية إلى البوذية قيادتنا تجاهها. لكن يتمثل الإيمان في هذا العصر الدنيوي في أنه من الأفضل إنفاق مليارات الدولارات على الرسائل التي تحول دون إدراك أي أحد لهذه الحالة.

اليوم أكثر من أي وقت مضى، لدينا الكثير من الخيارات المختلفة للمُنتج المنافس الذي يغوي، ليتم الإمساك بنا في فخ السعادة. لقد قدرنا عاليًا أفكار الحرية والاختيار حتى عندما كنا نعرف أن كثيرًا جدًّا من شيء جيد قد يؤدي إلى ضرر أو إلى سلوك إدماني. إنها مفارقة في الحياة المعاصرة، ذلك أنه كلما كانت هناك خيارات أكثر، قَلت احتمالية شعورنا بالثقة في اختياراتنا. إذا كان يمكنك تجنب الاختيار، فمن المرجح أكثر أنك ستقوم به. يشير الطبيب النفسي "باري شفارتز" إلى هذا السلوك الخاص على أنه "مفارقة الاختيار": نحن نُقدر الاختيار ونريده بشدة بالرغم من حقيقة أن كثيرًا جدًّا من الخيارات والاختيارات يمكنها أن تُقوض شعورنا بالسعادة.[54] لم يواجه أسلافنا هذه المعضلة بالقدر الذي نواجهه الآن. كان الجوع أكثر انتشارًا بكثير من أن تكون هناك خيارات غذائية مُغوية كثيرة جدًّا للاختيار بينها. تتمثل الطريقة المثلى لإدارة قصف الخيارات اليومية في الوصول إلى ما يدعوه "شفارتز" متبعًا الاقتصادي الفائز بجائزة نوبل "هربرت سيمون" بالمُرْضِي: بمعنى، أن تُقيم اختياراتك، وتختار

54- Barry Schwartz, The Paradox of Choice: Why More Is Less (New York: HarperCollins, 2004).

ذلك المُرْضِي أو "الجيد بشكل كافٍ" وتمضِ قدمًا في حياتك.[55] قف عن محاولة تعظيم كل تفصيلة في كل عملية شراء أو قرار؛ وهو الأمر الذي يقود فقط إلى مزيد من الضغط العصبي، والندم، والاستياء.[56] يمكنك أن تحصل على أشياء أفضل لتشغل بها وقتك وطاقتك ومواردك. ولكن لكي تحارب التأثير القوي الذي يملكه القصف المستمر للإعلانات على مفاهيمك الحياتية، فأنت بحاجة إلى بوصلة داخلية قوية. أنت بحاجة إلى أن يكون لديك بعض القيم والأهداف الحياتية المختارة بشكل ذاتي، القوية والبارزة جدًّا إلى الدرجة التي تكون فيها قادرًا على الاحتفاظ بسلامتك حتى في مجتمع مليء بالإعلانات. لأجل ذلك، أن تمتلك فهمًا أفضل لما يجعل حياتك مفعمة بالمعنى يمكن أن يكون ذا فائدة كبيرة؛ فخلف كل البهرجة السطحية، ووجود أو غياب أحدث وسائل تلاعب، من المحتمل أن تحتوي بالفعل حياتك على كثير مما يمكن أن يجعلها مفعمة بالمعنى.



55- Herbert A. Simon, "Rational Choice and the Structure of the Environment," Psychological Review 63, no. 2 (1956): 129-138. Simon contrasts the strategies of "satisfice" and "optimize."

56- See Nathan N. Cheek & Barry Schwartz, "On the Meaning and Measurement of Maximization," Judgment and Decision Making 11, no. 2 (2016): 126-146.

رابعًا: حياتك بالفعل مفعمة بالمعنى

"لا تخف من الحياة. آمن أن الحياة تستحق أن تعاش، وإيمانك سيساعد في خلق الحقيقة".

– وليم جيمس، هل الحياة تستحق أن تعاش 1897

عندما أخبرت الأستاذة الجامعية "لورا كينج" واحدة من أفضل الخبراء في البحث النفسي حول الحياة والمعنى، أنني في طريقي إلى كتابة كتاب حول الموضوع، أخذتني بلطف من يدي جانبًا في ممر مركز بورتلاند للمؤتمرات، ووجهت لي تحذيرًا حكيمًا: "لا تقل للناس إن حياتهم غير ذات معنى، فذلك قد يكون عملًا غير مسؤول لأن عقودًا من البحث تثبت العكس". في مقال قوي نشر عام 2014 في مجلة "الطبيب النفسي الأمريكي" تستعرض "كينج" والأستاذة في جامعة "روجرز سامنتا هاينزلمان" دراسات استقصائية تمثيلية وطنية متنوعة وأدلة أخرى لرؤية مقدار الأهمية التي يعتقدها البشر عن حياتهم في المتوسط.[57]

57- Samantha J. Heintzelman & Laura A. King, "Life Is Pretty Meaningful," American Psychologist 69, no. 6 (2014): 561-574.

اتضح أنه يحدث كثيرًا أن يؤمن الناس بوجود معنى لحياتهم، فعندما سُئل أمريكيون فوق سن الخمسين في دراسة استقصائية عريضة إذا ما كانوا قد شعروا أن حياتهم كانت ذات معنى، أجاب 95% بنعم.[58] سألت دراسة استقصائية أخرى عينة وطنية كبيرة من الناس أن يقيموا موقفهم من الاتفاق مع عبارات محددة مثل "يعتري حياتي إحساس واضح بالهدف" على مقياس من 1 (ليس حقيقيًا بالمرة) إلى 5 (صحيح تمامًا). كان المتوسط مرتفعًا جدًّا 3.8[59]، ويمتد هذا الاتجاه خارج الولايات المتحدة أيضًا. كما سُجلَ من قبل، من 140000 شخص من 132 بلدًا مسحوا بواسطة استطلاع جالوب العالمي حول ما إذا كان "يوجد بالحياة (كما يعيشونها) هدف أو معنى"، فأجاب 91% منهم بنعم، مع وجود حتى نسبة أعلى في بعض من أفقر بلاد العالم.[60] تظهر دراسات أخرى أن الناس الذين يواجهون مشكلات صحية متنوعة، مثل الكفاح ضد السرطان، لا يزالون يجدون على نحو

58- The Health and Retirement Study, an ongoing longitudinal study of Americans over age 50 sponsored by the National Institute on Aging at the University of Michigan, http://hrsonline.isr.umich.edu/. These results are reported in Heintzelman & King, "Life Is Pretty Meaningful."

59- Rosemarie Kobau, Joseph Sniezek, Matthew M. Zack, Richard E. Lucas, & Adam Burns, "Well-Being Assessment: An Evaluation of Well-Being Scales for Public Health and Population Estimates of Well-Being Among US Adults," Applied Psychology: Health and Well-Being 2 (2010): 272-297.

60- Oishi & Diener, "Residents of Poor Nations."

مثالي حياتهم ذات معنى.[61] تسجل كينج وهاينزلمان "الأدلة من نماذج عديدة ممثلة وهيئة البحث مستخدمة مقاييس أقدم وأحدث للمعنى في الحياة تشير بقوة إلى نفس النتيجة: الحياة ذات مغزى جميل".[62]

بالرغم من لامعقولية الوجود وحقيقة أن الحياة بشكل عام غير ذات أهمية من الناحية الكونية، وزائلة، واعتباطية، يبدو معظم الناس في أغلب الوقت أنهم يقيمون حيواتهم بكونها مفعمة بالمعنى. هل يتعين علينا أن نقول إن معظم الناس هم في أغلب الوقت مخطئون؟ لعله يكون من واجبنا الكشف لهم عن الحقائق الوجودية الموحشة؟

يمثل هذا التناقض المتأصل مفترق طرق للفلاسفة والأطباء النفسيين في أغلب الأحوال. يرغب فلاسفة معينون في المحاججة بأن الفلاسفة يجانبهم الصواب في وضعهم حياتهم محل اعتبار كبير فلامعقولية الحياة يتعين توضيحها. يميل الأطباء النفسيون عوضًا عن ذلك إلى أخذ تقييمات الناس في ظاهرها؛ فعندما يشعر شخص بأن حياته مفعمة بالمعنى، فتلك الحياة إذن مفعمة بالمعنى حقيقةً. وبينما أقف على جانب واحد مع "لورا كينج"

61- Fei-Hsiu Hsiao, Guey-Mei Jow, Wen-Hung Kuo, King-Jen Chang, Yu-Fen Liu, Rainbow T. Ho, et al. "The Effects of Psychotherapy on Psychological Well-Being and Diurnal Cortisol Patterns in Breast Cancer Survivors," Psychotherapy and Psychosomatics 81 (2012): 173-182.

62- Heintzelman & King, "Live Is Pretty Meaningful," 567.

والأطباء النفسيين، وأؤمن أنه -بالنسبة للغالبية- يتعين علينا أن نؤمن أن الناس الذين يقولون إن حيواتهم مفعمة بالمعنى، فإنه من الضروري أن نصل إلى جذر هذا التناقض الإنساني الجوهري.[63]

يعد التناقض بين كون الحياة لامعقولة وحقيقة أن الناس يعتقدون مع ذلك بوجود معنى كبير لحيواتهم، نتيجة -إلى درجة كبيرة- لكوننا غير مدركين حقيقةً لسؤال المعنى بشكل صحيح. نحن نخلط بشكل أكثر تحديدًا بين سؤالين منفصلين. أحدهما يبدو أننا لم نعد نجد إجابة له، وتقود المواجهة مع هذا السؤال بالضبط إلى أزمةٍ وجودية. بالرغم من ذلك، لا يزال السؤال الآخر يحتفظ بإجابة صلبة ومبرزة للحياة يمكن من خلالها اختبار المعنى في الحياة. ما نحن في حاجة إلى إدراكه، مع ذلك، يتمثل في أن ذلك السؤال الدائم -"ما هو معنى الحياة؟"- يمثل في الحقيقة حصيلة تاريخية ثانوية للفكر الغربي الذي ظهر للعيان في القرنين الماضيين فقط. وبالرغم من تغير الأزمنة يبدو أننا ما زلنا نسعى إلى نوع من المعنى يكون ذا معنى في سياق الرؤى

63- قد يكون الناس في بعض الأوقات محررين من الوهم ولا يمكن الاعتماد على تسجيلاتهم لحالاتهم الشعورية ومن ثم يتعين علينا أخذ ملاحظاتهم بتحفظ. لكن ليس هناك دليل على مثل هذا الانحياز المنظومي الذي يعلن عدم صلاحية التسجيلات الذاتية تمامًا، فهي على الأرجح دقيقة نسبيًا في معظم الوقت. انظر على سبيل المثال OECD, OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-Being (Paris: OECD Publishing, 2013). Be that as it may, I side with the psychologists in focusing on the experienced meaning of people rather than believing there to be some outside standard that can be used to judge the meaningfulness of people's existence no matter their own experience.

الكونية القديمة التي تركناها خلفنا. ومن ثم تتمثل أزمتنا الحالية -فيما يتعلق بالمعنى- في سوء فهم للتاريخ الفكري للمجتمع الغربي، إنه سوء فهم يحتاج إلى تصحيح.

سنبدأ في القيام بذلك في الفصل التالي. مع ذلك، لكي نقوم بهذا، نحتاج أولًا، إلى إدراك السبب في بحث الناس عن معنى بالدرجة الأولى.

"يمكن للبشر أن يمثلوا مخلوقات أخرى في سعيهم إلى السعادة. لكن التنقيب عن المعنى يعد جزءًا أساسيًّا مما يجعلنا بشرًا، وذلك بشكل فريد".

روي بوميستر، بعض الاختلافات الرئيسة بين حياة سعيدة وحياة مفعمة بالمعنى 2013

يعد حجم العقل بالنسبة لجسمنا من ضمن الخصائص الطبيعية التي تجعل الإنسان يقف بعيدا عن أقرب أبناء عمومتنا من الحيوانات الرئيسة. كان لدى أسلافنا منذ ما يقرب من مليوني سنة مضت عقول يتراوح حجمها بين نحو 24 و37 بوصة مكعبة. يملك البشر المعاصرون عادة أحجامًا للعقول تتراوح تقريبًا بين 73 و79 بوصة مكعبة.[64] هذا النمو الدراماتيكي المُسرع، المدعو بالثورة الإدراكية من قبل العلماء أو "شجرة طفرة المعرفة" من قبل المؤلف "يوفال هراري" [65]، والتي فصلت أخيرًا القرد العاري السائر بانتصاب عن أبناء عمومته من الحيوانات. توجد نظريات عديدة حول ما قاد إلى هذا السباق السريع للتسلح في

64- Jon H. Kaas, "The Evolution of Brains from Early Mammals to Humans," Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science 4, no. 1 (2013): 33-45. Also see Joseph R. Burger, Menshian A. George, Claire Leadbetter, & Farhin Shaikh, "The Allometry of Brain Size in Mammals," Journal of Mammalogy 100, no. 2 (2019): 276-283.

65- Yuval Harari, Sapiens: A Brief History of Humankind (New York: Harper, 2015).

حجم الذهن في الأنواع البشرية، وكل الإمكانيات الفريدة التي مكنته منها هذه السلطة الجديدة –اللغة، التعاون، الثقافة، الدين، وهكذا دواليك– لكن فلنركز على هذا الملمح الرئيس؛ حين أصبح البشر مفكرين.

يتمثل الفكر في القدرة على تناول نظرة شخص ثالث إلى حياة امرئ ما. بدلًا من أن نرد مباشرة على أي شيء يحدث في اللحظة الراهنة أو يكون لنا رد فعل مباشر عليه، نكون قادرين على الخروج من الموقف للتوقف والتفكير. يمكن أن نفكر في أعمالنا الماضية وأن نتكهن عن المستقبل بينما ندمج في الوقت نفسه بين منظومتي المعرفة على السواء لنخرج بقرارات واعية حول الكيفية التي نتصرف بها في الوقت الحاضر.

تعد قدرتنا على التفكير أداة إنسانية فريدة وتضعنا بعيدًا عن الحيوانات الأخرى المحصورة في اللحظة الراهنة، عاجزة عن التخطيط للشهر القادم ناهيك عن العقد القادم بخصوص حيواتها.[66] لدى البشر غرائز حيوانية أساسية، لكن لدينا أيضًا قوة العقل لتهيمن وتدفع إلى بؤرة التركيز بدلًا عنها، على سبيل المثال، على صعيد الأهداف طويلة المدى، التي ستجني مكافآتها على مدار

66- See William A. Roberts, "Are Animals Stuck in Time?," Psychological Bulletin 128, no. 3 (2002): 473-489. Although see also William A. Roberts, "Mental Time Travel: Animals Anticipate the Future," Current Biology 17, no. 11 (2007): R418-R420. يراجع الكتابان السابقان القرائن على قدرة بعض الحيوانات على التنبؤ بالمستقبل وامتلاكها ما يشبه الذكريات المسلسلة. كما يحدث مع معظم الأشياء الفاصلة بين البشر والحيوانات، بدلًا من وجود انقسام واضح، يمتلك البشر أكثر بكثير مما تمتلك بعض الحيوانات اليسير منه.

أيام، وشهور، أو سنوات من الآن. يتيح التفكير التخطيط، والعمل الجماعي، ووضع الأهداف طويلة المدى، التي قد مكنتنا بدورها من خلق العمل الفني، والفن المعماري، والأدوات، لتعريف أشياء محددة، لا يمكن تصورها بالنسبة لأي حيوانات أخرى. لقد أخذ الأمر مئتي عام تقريبًا لبناء كنيسة نوتردام في باريس. يعد مثل هذا المعلم التذكاري شهادة على القوة الإبداعية غير المرئية على الإطلاق على هذا الكون قبل الوجود الإنساني. مع ذلك، لا يدور التفكير حول التخطيط للمستقبل، وإنجاز المشاريع ذات الحجم الملحمي فقط. يدعونا أيضًا التفكير أن نتصل بالماضي، الذي يمكنه أن يعزز معنى حياتنا إلى مدى أبعد. لقد حاجج الفيلسوف "آنتي كوبينين" بأن "البناء على أرضية الماضي يعطي الحياة نوعًا من الشكل الروائي".[67] الذي يكون صداه مفعمًا بالمعنى مقارنة بحياة مكونة من الحلقات المنفصلة. وهو ما يتفق عليه علم النفس العصبي.

أعلنت دراسة تصوير الأعصاب التي أجريت في جامعة نورث ويسترن مع 84 مشاركًا أن زيادة الاتصال في شبكة الفص الصدغي الإنسي، التي يعرف أنها متورطة في السفر عبر الزمن الذهني لاختبار الماضي أو المستقبل، ترتبط بتقارير الناس عن مدى الجدية التي يختبرونها في الحياة.[68] يمكن من ثم لرحلة

67- Antti Kauppinen, "Meaningfulness and Time," Philosophy and Phenomenological Research 84, no. 2 (2012): 345-377, 368.

68- Adam Waytz, Hal E. Hershfield, & Diana I. Tamir, "Mental Simulation and Meaning in Life," Journal of Personality and Social Psychology 108, no. 2 (2015): 336-355, study 1.

أسفل صف الذاكرة أن توفر شعورًا بالحنين إلى المعنى. نتدرب أيضًا بشكل خاص كبشر على القدرة على إيجاد المعنى في المستقبل. يجعل التفكير من الأمل أمرًا ممكنًا؛ حيث يمكننا أن نتصور عالمًا أفضل وصنع الخطط لتحقيقه. الأهداف ذات القيمة في المستقبل هي ما تجعل دائمًا جهود اليوم وحتى الكفاح مفعمين بالمعنى. يمكننا أن نصمد أفضل كثيرًا في مواجهة المعاناة والألم إذا كنا قادرين على الحفاظ على الأمل والإيمان بأن شيئًا ذا قيمة ينتظرنا في المستقبل.

لكن هناك ثمن ندفعه لكل هذه القدرة على التفكير. لأنه بسببها لا نركن إلى الأهداف الغرائزية التي تقود معظم الحيوانات الأخرى. إن أمر حصرنا في عالم يمتد بعمق في الماضي ويتمدد إلى المستقبل أيضًا يعد نعمة ونقمة في نفس الوقت. نخطط ونقلق بشأن أمور ربما تقع أو لا تقع في المستقبل البعيد. نفكر في أمور من ماضينا، مخرجين جراحًا قديمة أو مبقين على ذكرياتنا. تُعَدُّ مشكلتنا –بالمقارنة مع غالبية الحيوانات– أننا يمكن أن نتوقف في وسط عمل، وبنوع من التفكير الذاتي الانعكاسي، نسأل أنفسنا: ما المهم؟ لماذا أقوم بهذا؟

من ثم يخلق التفكير الحاجة إلى التبرير.[69] عندما يثور سؤال لماذا، نكون في حاجة إلى إجابة مرضية. نحن في حاجة إلى أن نكون قادرين على إجازة أعمالنا حتى بعدما نكون قد فكرنا فيها. يقع هنا أصل حاجتنا إلى المعنى. نحتاج كحيوانات مفكرة إلى الشعور بأن أعمالنا تحوز أهمية، ومنطق، أو غاية تعلوهما، وأنها تهم -بعض الشيء- وتساهم في أمر ما يستحق المساهمة فيه.[70] لكي نجيب عن أنفسنا، نحتاج إلى بنية، نوع ما من الرؤية الكونية، التي تقول لنا بالأخص أي من الأعمال والأهداف تستحق القيام بها وأي منها فارغة؛ باختصار، عندما نصل إلى ذلك المفترق الحتمي في الطريق، نحتاج إلى رؤية لتقودنا إلى الطريق الذي يستحق أن ننتهجه. يمكن أن يكون للافتقار إلى مثل هذه البنية للمعنى عواقب وخيمة.

أدرك "إيريك فروم" عالم النفس الاجتماعي والمحلل النفسي خلال الحرب العالمية الثانية، أن الإنسان المعاصر "حر من

69- اجتماعية البشر والعيش في قبائل كبيرة من المرجح كثيرًا أن يكون ذا علاقة كبيرة بالسبب في أننا طورنا المقدرة الكبيرة على التفكير كما يأتي على سبيل المثال في محاججة دونبار؛ أيضًا الحاجة إلى التبرير من المرجح أكثر أن لديها علاقة كبيرة بالحاجة إلى تبرير أعمالنا للآخرين، كما يأتي على سبيل المثال في محاججة هايت. See Robin I. M. Dunbar, "The Social Brain Hypothesis," Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews 6, no. 5 (1998): 178-190. And Jonathan Haidt, "The Emotional Dog and Its Rational Tail: A Social Intuitionist Approach to Moral Judgment," Psychological Review 108 (2001): 814-834.

70- See Frank Martela, & Michael F. Steger, "The Meaning of Meaning in Life: Coherence, Purpose, and Significance as the Three Facets of Meaning", Journal of Positive Psychology, 11, no. 5 (2016): 531545-.

ارتباطات المجتمع ما قبل الفرداني" التي وضعت في السابق حدودًا له.[71] بينما احتفى كثيرون بهذا التحرر كالخطوة النهائية تجاه تطور الإنسان كفرد قائم بذاته قادر على الإنجاز الذاتي، لم تسرِ الأمور كما كان مخططًا لها. بالرغم من كونها مُقيدِة في أوقات، فإن ما منحته البنية الثقافية التقليدية للبشر كان إحساسًا بالأمان، والفهم، والتوجيه، والمعنى. بكلمات أخرى، كانت قد زودت البشر بإحساس قوي بالمعنى في الحياة. غابت تلك البنية، مع أن الناس، ظلوا محتاجين إلى معرفة ماذا يفعلون بحيواتهم وكيف يجعلونها تستحق العيش.

لم تمتلك، لسوء الحظ، الثقافة الحديثة إجابات ملائمة أو مشجعة، مما شوش كثيرًا من الناس، وجعلهم يشعرون بأنهم معزولون، مهمومون، وفاقدون للاتجاه. التحرير الذي كان من المفترض أن يحدث، خرب وتحول إلى هروب من الحرية، ببشر خاضعين لأي سلطة كانت راغبة في إعطائهم إجابات صارمة عن أسئلة الحياة الكبرى ومن ثم الاستقرار الذين كانوا في احتياج إليه بشكل قاتل.

وفقًا لتحليل "إيريك فروم"، الإنسان المعاصر "قلق، ومغوي بتسليم حريته لمستبدين من كل الأنماط، أو أن يفقدها بتحويله نفسه إلى ترس صغير في الآلة، يتلقى تغذية جيدة، مهندم، ليس

71- Erich Fromm, Escape from Freedom (New York: Avon Books, 1965), p. viii. The first edition of the book was published in 1941.

رجلًا حرًّا بعد لكن إنسان آلي".[72] كان هذا بالنسبة لـ"فروم" واحدًا من الأسباب الجوهرية لصعود الفاشية في أوروبا في ثلاثينيات القرن العشرين، وأعمالها الوحشية المعروفة جميعها الآن. توجد تماثلات تحذيرية عبر المشهد السياسي في العالم الغربي اليوم، مما يجعل خلق بنية فكرية ونظامًا قيميًّا لا يشعران أنهما مبرران عالميًّا فحسب لكنهما أيضًا قادران على الصمود أمام الكلبية والعدائية التي تتميز بها أزمنتنا المعاصرة أمرًا ملحًّا. يتمثل الخيار الآخر في البنى القيمية للريبة، والعدوانية، والتسلطية، التي تقوض مبادئ العناية، والعدالة، والحرية في قلب نمط الحياة الذي بنيناه لأنفسنا منذ فجر الديمقراطيات الحقيقية الأولى في القرن الثامن عشر.

إذ لم نكن قادرين على فعل ذلك، نكون قد أضعنا ثورة فكرية جيدة تمامًا.

72- Fromm, Escape from Freedom, xii.

لماذا نبحث عن المعنى إذا كانت حياتنا بالفعل مفعمة بالمعنى؟ يُظهر هذا السؤال البسيط الانحياز الغربي في طريقة تفكيرنا. "مايكل ستيجير"، وهو خبير كبير في علم النفسي الخاص بالمعنى في الحياة، درس مسألة بحث الناس عن المعنى في الحياة وحضور المعنى في الحياة، ووجد أن النتائج كانت متعارضة في الولايات المتحدة الأمريكية: كلما زاد حضور المعنى في حياة الشخص، كان ميل ذلك الشخص إلى السعي وراء المزيد أقل.[73] نحن نعمل من وضع العجز فيما يتعلق بالمعنى في الحياة، أصبحنا مهتمين بالموضوع بشكل رئيسي عندما أصبح حضوره متضائلًا. مع ذلك، عندما استقصى "ستيجير" نفس الموضوع في اليابان، اكتشف أن العلاقة بين الاثنين ليست متناقضة لكن منسجمة؛ كان الإنسان الذي يعيش حقًا حياة مفعمة بالمعنى، أكثر ميلًا إلى التفكير في الكيفية التي يعيش بها. قد يكون الأمر أن هذا الانفتاح على التفكير في معنى حياة المرء، هو ما قاد الأفراد إلى القيام باختيارات حياتية زادت من إحساسهم بالمعنى.

73- Michael F. Steger, Yoshito Kawabata, Satoshi Shimai, & Keiko Otake, "The Meaningful Life in Japan and the United States: Levels and Correlates of Meaning in Life," Journal of Research in Personality 42, no. 3 (2008): 660-678.

قد تكون الثقافة الشرقية أكثر حكمة من الثقافة الغربية في هذا الصدد. فبالرغم من أنك قد تكون متمتعًا ببعض الحضور للمعنى في حياتك، فإنه من الممكن وكثيرًا ما يكون الأمر معززًا للحياة أن تبحث حتى عن مصادر أخرى للمعنى. لا تعد هذه محاولة يائسة لملء فراغ ما، لكن دعوة للتفكير في حياتك لكي تجد طرقًا أكثر للحياة تعمل بانسجام مع الأعمال، والاختيارات، والعلاقات التي قد تجعل أيامك مفعمة أكثر بالمعنى. نحن نعمل في تقدم ومن دواعي سرورنا بأننا بشر أننا نعرف هذا، نحن نعرف بشكل أساسي بأن هناك مكانًا، في كل منا، للمزيد من الفهم والنمو والوفاء الشخصي. فبدلًا من التحسر على ما قد تكون في عوز إليه، أحصِ ما بحوزتك بالفعل وأوجد الطرق التي تبني عليها. حرر نفسك لتفهم بشكل فكري ما قد تفهمه بالفعل بشكل حدسي، من أن حياتك تعد فعليًّا ذات معنى.

الجزء الثاني:
سؤال المعنى.. منظور جديد

خامسًا: أزمتك الوجودية تجعلك عصريًا

"ما نفهمه على أنه "إلحاد" سيكون غير مفهوم للعقل الكلاسيكي. كانت هناك دون ريب خلافات حول طبيعة الآلهة أو أعمالهم، وفي بعض الأوقات حتى إنكار لوجود آلهة بعينهم. لكن الجوهري في الفهم المعاصر للإلحاد –أي أن وجود العالم حر تمامًا من أي نوع من حقيقة متعالية عليه – سيكون غير مفهوم تقريبًا لهم".

جافين هيمان، تاريخ قصير للإلحاد 2010

تخيل هذا: إنك تشحن هاتفك المحمول في المطار، ويقترب منك رجل ليسألك: "هل تصدق في الكهرباء؟" أنت وأنا، وأراهن كل شخص آخر في المطار يعرف أن كل نمط الحياة المعاصر يرتكز اليوم على الكهرباء، وكون الأمر هكذا، لا يعطي سببًا لمناقشة إيمان من أي نوع. يعد السؤال ذاته هراء ولا معنى له. يميل الرجل إلى المتابعة، بالتساؤل: "هل تصدق في الله؟" يحمل هذا السؤال وزنًا أكبر قليلًا، بغض النظر عن إجابتك، إنها ستكون على الأرجح شيئًا قد تفكرت فيه من قبل في حياتك. بخلاف السؤال الأحمق حول الكهرباء، فأنت فهمت السؤال حول إيمانك بالله على أنه استعلام حقيقي. يجعل فهمك لهذا السؤال

الديني منك إنسانًا معاصرًا.

كان السؤال حول الله بالنسبة للأوروبيين الذين عاشوا منذ خمسمئة سنة مضت غريبًا تمامًا، مثلما هو السؤال حول الكهرباء بالنسبة لنا اليوم. كان حضور الله –لا الكهرباء– في كل مكان. كان عالمهم مهيمنًا عليه من قبل القوى فوق الطبيعية؛ أرواح وشياطين وسحر. كان شائعًا الاعتقاد في تلبس الشياطين لشخص ما صحته معتلة، وأنه يمكنها أن تسوق امرأة إلى ارتكاب أعمال مؤذية.[74] حملت آثار القديسين قوة شافية. العواصف، الجفاف، الأوبئة، وفترات الخصوبة كانت ترى كأعمال للرب. اشترك الناس في طقوس جماعية منتظمة، مثل قراءة الأناجيل في حقول الذرة لمنع الأرواح الشريرة من التي قد تضر الحصاد.[75] كان الناس في عالم ما قبل الحداثة بحسب تعبير عالم الاجتماع الألماني "ماكس فيبر" مسحورين.[76] لم يكن وجود الله والأرواح موضوعًا لتساؤل إيماني، بل يقين مباشر. كان الكون بأكمله كيانًا له معنى عُلِّقَت كل أجزائه معًا في خطة لها غاية. كان هذا حقيقيًّا ليس فقط لأوروبا القرون الوسطى لكن عالميًّا أيضًا. اختلفت بالطبع، أسماء ووظائف الأرواح المختلفة من ثقافة إلى أخرى. اعتقدت بعض الثقافات في

74- وصف الرؤية الكونية للناس الذين كانوا يعيشون في منتصف الألفية الثانية (1500م) يعتمد بالأساس على الفصل الأول من كتاب تشارلز تايلور Charles Taylor, A Secular Age (Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 2007)

75- Taylor, A Secular Age, 42, based on Stephen Wilson, The Magical Universe (London: Hambledon & London, 2004).

76- Max Weber, The Sociology of Religion (Boston: Beacon Press, 1971).

إله خالق كلي القدرة، واعتقد آخرون في عدد لا يعد ولا يحصى من الأرواح المحلية.[77] بصرف النظر عن التفاصيل الخاصة بإيمان الشخص، كان العالم المسحور، مع ذلك، عالمًا تؤثر فيه بشكل ثابت الأرواح والشياطين والآلهة والقوى الكونية المختلفة؛ تؤثر في أحداثه اليومية كبيرها وصغيرها.

لم يكن هناك في عالم السحر هذا، تمييز واضح بين الشروحات "الطبيعية" و"فوق الطبيعية"؛ لم تكن هناك نظرة علمية عالمية قد اكتشِفت أو تَطورَت بعد لتعد الأرض لهذه الشروحات. نظريًا، قد ينكر المرء أو يجادل بشأن وجود كائنات روحية فردية –سواء وجدت روح أو طبيعة وسلطان الله الصارم– لكن إذا ما رغب امرؤ في التوقف عن الاعتقاد في الرؤية العالمية المسحورة الكلية، لم يكن هناك ببساطة خطة بديلة. لم توجد نظرة عالمية بديلة. لم يكن التحرر من السحر –كرؤية عالمية ممكنة– قد جرى اختراعه بعد. لم توجد ببساطة الأدوات المفاهيمية والأفكار التي يتأسس عليها عدم الإيمان. شكل بدلًا من ذلك السحر رؤية المرء الكونية، وعلى هذا النحو كان من المستحيل الإقلاع عن الطقوس الجماعية المضمنة في حياة المرء اليومية التي عززت ورسخت هذه الأيدولوجية.

بسبب اختلافاتنا الأساسية في رؤانا الكونية، الطريقة التي يتحدث بها الناس المعاصرون عن معنى الحياة، لن تعني شيئًا

77- توجد بالطبع قفزة كبرى في الرؤى الكونية بين الاعتقاد في الأرواح المحلية والاعتقاد في إله واحد، وكلي القدرة، وخالق. لكن ليس لدينا متسع هنا للخوض فيما يدعى بالثورة المحورية وكيف أن ذلك أحدث نقلة في رؤانا الكونية.

للفلاحين القروسطيين ولا حتى المفكرين القدماء. لم يضع الناس معنى الحياة موضع التساؤل لغالبية التاريخ البشري لأنه لم تكن هناك حاجة للتفكير في الأمر. كان من الواضح في كون مسحور أن كل الحياة وُجدت لتحقيق غاية أكبر بعض الشيء، مدفوعة كونيًّا، أو معطاة إلهيًّا. كانت رؤية أسلافنا قبل الحداثة للكون ومكان الإنسان فيه جذابة بشكل إيجابي. كان عالمهم على الأقل من زاوية الحديث الكوني منظمًا بطرق يفتقدها بلا شك عالمنا. لم يعرف اليونانيون القدماء شيئًا عن الحياة السرية للثقوب السوداء ليقولوا أي شيء عن الفن ما بعد حداثي أو ماسحات الأدمغة. كانت حتى الآراء الأكثر جرأة لأرسطوطاليس، الفيلسوف الإغريقي الشهير الذي عاش في القرن الثالث قبل الميلاد، مصبوغة بالرؤية الكونية السحرية التي عاش هو ومعاصروه في ظلالها.

إذا ما شكلت هناك مسابقة لتقرير أي فرد كان له التأثير الأقوى في التفكير الغربي، قد يتأهل أرسطو إلى الأدوار نصف النهائية، مواجهًا أوزانًا ثقيلة مثل يسوع وإسحاق نيوتن. يضع أرسطو في واحد من أكثر الكتب شهرةً ودراسةً عن الأخلاق على الإطلاق: الأخلاق النيقوماخية، فكرة الخير الأسمى للإنسان موضع التأمل. وكان على نحو أكثر تحديدًا يبحث عن "غاية ما لأعمالنا التي نرغب فيها لذاتها".[78] هدف أرسطو إلى كشف ما يجعلنا مميزين بالمقارنة بالحيوانات، مؤمنًا بأن طبيعتنا الإنسانية ذاتها

78- Aristotle, Nicomachean Ethics, trans. Robert C. Bartlett & Susan D. Collins (Chicago: University of Chicago Press, Chicago, 2012), 1094a:18-20.

تحمل مفتاح حل اللغز الخاص بما يحدد خير الإنسان الأسمى. من المغري دمج هذه الفكرة عن خير الإنسان الأسمى بالمعنى. قد أحاجج مع ذلك بأن أرسطو لم يكن يناقش معنى الحياة عندما استقصى مفهوم الخير الإنساني. هو ناقش بلا ريب فكرة الغرض من الوجود الإنساني، لكن ليس على النحو الصحيح. أو بالأحرى، كان استقصاؤه محدودًا بالعصر الذي عاش فيه، وافتقر إلى معرفة عنصر مركزي واحد: اللامعقول.

بنفس الطريقة التي نأخذ فيها الكهرباء كشيء مسلم به، لم يشك أرسطو في وجود نظام كوني إلى حد كبير، لدرجة أنه في الواقع، لم يطرأ عليه مطلقًا فكرة أنه يمكن ألا يوجد مثل هذا النظام. العالم المسحور كان كلية مفعمة بالمعنى، وكان لدى البشر، مثل كل مخلوق آخر، غرض أو فضيلة متأصلة، يحدد إتمامها الخير الإنساني: تتمثل فضيلة الخيل في العدو وحمل من يقوده؛ تتمثل فضيلة العين في منحنا النظر؛ وهكذا بالنسبة لأرسطو، يجب أن توجد "فضيلة الكائن البشري"، نمط من الامتياز فريد بالكائن البشري.[79] بإدراكه أن قدرتنا على التفكير العقلاني تفصلنا عن الحيوانات الأخرى، انتهى إلى أن الخير الإنساني يجب أن يدور حول الحياة في توافق مع النفس العاقلة، الأمر الذي يتطلب فضائل بعينها. لم يكن أبدًا الأمر بالنسبة له مسألة إذا ما كان يوجد أو لا يوجد غرض للوجود الإنساني. كان الأمر بديهيًا في الكون المسحور الذي عاش فيه أرسطو، أن يكون

79- Aristotle, Nicomachean Ethics, 1106a:17-24.

للبشر غرض بما أن كل شيء كان لديه غرض متأصل فيه؛ كان الأمر مجرد مسألة اكتشافنا له.

كان السؤال الكبير حول الحياة بالنسبة لأرسطو، ولنحو ألف سنة تالية من الفكر الغربي يدور حول غاية الإنسان. كان هذا السؤال المدعو "الهدف" telos بواسطة الإغريقيين القدماء و"الخير الأسمى" summum bonum بواسطة المفكرين المسيحيين القروسطيين هو مركز اهتمام المفكرين الغربيين حتى الحداثة ومحاولتهم إعلان الغاية النهائية للبشرية، "لماذا؟" الملازمة لوجودنا. كان سؤال حول من هم البشر، بنفس الطريقة التي قد نسأل بها ما هي الدراجات أو السكاكين؛ للامتطاء والقطع، على التوالي. كان ما وحد بين كل من المفكرين الإغريق والمسيحيين من أرسطو إلى توما الإكويني حقيقة أنهم لم يطرحوا أبدًا سؤال إمكانية أن يكون للإنسانية غاية. وحتى عند طرح السؤال كان ذلك يتم ضمن رؤية كونية حيث كان الكون مفهومًا وكان البشر مخلوقين لغرض. وبالتالي كانت مهمة المفكر تتمثل في الكشف عن الخير الإنساني أو الغاية الإنسانية الموجودة فعليًا أو اكتشافهما. كما يحاجج الأستاذ الجامعي "جوشوا هوتشيلد"، كان هذا السؤال حول غاية الإنسان، السؤال حول الحياة الإنسانية الذي طرح للسؤال في معظم التاريخ الغربي".[80]

80- لاحظ أن هوكسشيلد يحاجج بأن هذا السؤال طُرِحَ حتى في القرن العشرين بينما أحاجج هنا بأن معنى الحياة بدأ في الحلول محله في القرن التاسع عشر,Joshua P. Hochschild "What 'the Meaning of Life' Replaced." https://thevirtueblog.com/2017/12/16/what-the-meaning-of-life-replaced

بدأت، مع ذلك، بدءًا من مكان ما في القرن السابع عشر، رؤية كونية مدفوعة أكثر بالعلم في اكتساب الأهمية بشكل حثيث في المجتمعات الغربية. نحتت هذه الرؤية الكونية الجديدة فصلًا بين الطبيعي وما فوق الطبيعة، وبدأت من ثم في دفع الأخير إلى الهوامش. في غضون بضعة قرون، أجهز العلم على سحر الكون. كان هناك فاعلون آخرون بالإضافة إلى صعود الإنسانوية والفردانية، التمدن، التصنيع، الديمقراطية، والحكومات الشمولية، غير أن الرؤية الكونية العلمية كان تأثيرها الأعظم في تحويل الكون المسحور الخاص بأزمنة ما قبل الحداثة، إلى كون يبدو متحررًا من السحر، فارغ من المعنى، وآلي. كان السؤال حول غاية الإنسان مفهومًا في الكون المسحور، لكنه لم يعد يلائم بعد الكون الآلي حيث لم يعد لدى الإنسانية بعد مكان واضح ضمنيًّا في النظام الكبير للأشياء. قاد هذا إلى الحاجة إلى طرح نمط جديد ما من السؤال الكبير حول الحياة. ألمح رجل يدعى "توماس كارليل" في 1834 إلى السؤال البسيط على ما يبدو "ما معنى الحياة؟" ونحن نصارع منذ ذلك الحين كمجتمع مع التلاشي الوجودي.

إبداع ذو مغزى: سؤال كارليل الكبير

"ليُرى بشكل سليم، أنه ليس هناك هدف تافه عديم الأهمية؛ كل الأهداف تعد مثل النوافذ، تنظر عبرها العين الفلسفية إلى اللامتناهي نفسه".

توماس كارليل، إعادة خياطة الخياط 1834

بينما لا يمكن القول بأن "توماس كارليل"، كاتب المقالات الاسكتلندي المنتمي للعصر الفيكتوري، والأديب الساخر، والمؤرخ، كان الرجل الوحيد الذي يتفكر في المعنى، فإنه الأول في الكتابة عنه في العالم المتحدث بالإنجليزية. حظي كتاب "كارليل" الصادر بين عامي 1833 و1834: "فلسفة إعادة خياطة الخياط" بتعليقات واسعة لعدة أسباب: كتب مقدمته "رالف والدو إيمرسون"، واستشهد به "هيرمان ميلفيل" و"والت ويتمان"، ويعتبر ذو تأثير رئيس على "موبي ديك"، و"أنشودة نفسي"، على التوالي، ويستشهد به كثيرًا اليوم ككتاب يميز الانتقال في الأدب المتحدث بالإنجليزية من المرحلة الرومانتيكية إلى الفيكتورية.[81] إنه يحتوي أيضًا أقدم كتابة معروفة في اللغة

81- See the introduction by Kerry McSweeney and Peter Sabor in Carlyle, Sartor Resartus.

الإنجليزية تتضمن التعبير "معنى الحياة".[82]

كُتبت رواية "إعادة خياطة الخياط" في وقت عاصف بشكل خاص في التاريخ العالمي، عندما تأثر تقريبًا كل وجه من أوجه الحياة اليومية بأي واحدة من الثورات العديدة الواقعة على نطاق العالم؛ قلبت الثورة الفرنسية العالم السياسي وكانت موجات الصدمة التالية لها لاتزال منتشرة عبر أوروبا؛ أثارت الثورة المشاعر الرومانسية، والتأمل الذاتي؛ كما تبدل تقريبًا كل وجه من أوجه الحياة اليومية بواسطة الثورة الصناعية؛ وهددت الثورة العلمية الرؤية الكونية الدينية. يبدأ نص "كارليل" بالسطور التالية: "بالتفكير في الحالة المعاصرة للثقافة في زمننا، والكيفية التي يحمل بها الآن مشعل العلم ويلوح به تهديدًا... كيف، في هذه الأزمنة بالأخص، ليس فقط لا يزال المشعل مشتعلًا، وربما بضراوة أكثر عن ذي قبل، بل إن هناك عددًا لا يحصى من الشموع وأعواد الكبريت المضرمة، والوامضة أيضًا في كل اتجاه، ذلك أنه لا يمكن لأقل شق أو حفرة في الطبيعة أو الفن أن تبقى بمنأى عن نورها".[83]

82- يحاجج الفيلسوف ويندل أوبراين Wendell O'Brien أن كتاب كارليل يعد أول قطعة أدبية معروفة ترد بها عبارة "معنى الحياة". قاموس أوكسفورد الإنجليزي يقدم بالمثل كتاب كارليل على أنه مثال مبكر على العبارة. أبحاثي الخاصة وتشاوراتي مع بضعة متخصصين عجزت عن الوقوف على أي مناسبة سابقة استخدم فيها شخص ما عبارة "معنى الحياة". أود لو أنه يبرهن على خطئي. غير أني في هذا الموضوع وأنا راغب إلى هذا أجد في صياغة إعلان أولي بأن اللحظة التاريخية التي من المرجح أن هذه العبارة صيغت فيها باللغة الإنجليزية أحداثها في 1834م توماس كارليل See Wendell O'Brien, "The Meaning of Life: Early Continental and Analytic Perspectives," in Internet Encyclopedia of Philosophy (2014). Retrieved /from http://www.iep.utm.edu/mean-ear

83- Thomas Carlyle, Sartor Resartus (Oxford: Oxford University Press, 1987), 3.

تشتعل "مشاعل العلم" بضراوة ذلك أن "لا شق ولا حفرة" يمكنها أن تظل بمنأى عن نورها، لا يستطيع امرئ أن يصف بشكل أفضل، القوة الفكرية الداهمة التي أوغل بها التفكير العلمي نفسه في حيوات الناس، وأعاد بها تشكيل الحقائق والرؤى الكونية العزيزة عليهم. ما أخذ في الماضي كبديهي ومتجاوز للتساؤل فقد فجأة أساسه. لعله، لم يكن صادمًا أن يجد القراء بطل الكتاب الأول، الأستاذ الجامعي البالغ منتصف العمر "تيوفلسدروخ من فايسنيشتو"، مغمورًا بانعدام معنى حياته التافهة. إنه اكتئاب يصاحب في كثير من الأحيان تحولًا حياتيًّا كبيرًا غير أنه من نوع أصبح بشكل خاص حادًّا مع الشعور بالاقتلاع من الجذور الذي شعرت به ناس كثيرة في ذلك العصر المتميز بالزحف الذي لا يعرف التوقف للتصنيع والتحولات الأخرى. بخلاف أزمنة سابقة، لم يعد في جعبة الدين والتقليد على ما يبدو بعد الآن كل الحلول.

في الرواية التي تلعب دور المجاز عن سعي "كارليل" الخاص إلى المعنى، يتم الكشف لنا عن الكيفية التي تشكل بها "الجامعة العقلانية"، عالم دنيوي على نحو متزايد "معادٍ للباطنية إلى أقصى درجة" أصاب "تيوفلسدروخ" بالشك الديني، متسببًا في قيامه بوضع إيمانه ووجود الله ذاته موضع التساؤل.[84] يُزيده الشك ظُلمة ليصل إلى ما يدعوه "الكابوس، الإلحاد"، ويجد بسرعة الأستاذ الجامعي نفسه وحيدًا على ما يبدو في عالم بارد

84- Carlyle, Sartor Resartus. The quotes in this paragraph are from pages 87, 89, 127, 140, 149.

وصامت، كاتبًا: "بالنسبة لي، كان العالم كله خاليًا من الحياة، والغرض، والوقاحة، وحتى من الخصومة: كان عالمًا ضخمًا جدًّا، ميتًا، محركًا بخاريًّا لا يمكن قياسه يتدحرج، في عدم اكتراثه الميت ليسحقني طرفه من طرفي". يعلن محرومًا من الإيمان ومتروكًا لحيله الفلسفية الخاصة -باستخدام عبارة "معنى الحياة" للمرة الأولى- "يجري توجيه حياتنا بالضرورة؛ مع ذلك فإن معنى الحياة بحد ذاته ليس سوى الحرية، والقوة الطوعية: هكذا نوجد في حرب؛ في البداية، بالأخص، معركة ضروس". تعد المعركة الإنسانية الأساسية بالنسبة له هكذا بين الضرورة والحرية: إنسان إما مُقيد بالغرائز، والرغبات الجسدية، والأمور الأرضية الأخرى أو شخص مكرس لتعدي مثل هذه الأشياء لكي يمشي في أثر مهمة أخلاقية أسمى في عمله. بالنسبة لـ"كارليل"، يتمثل في هذا معنى الحياة: بالانخراط في عمل هادف، يمكننا تحويل مثلنا الشخصية إلى الحقيقة، ونفوز بإحساس حقيقي بالإنجاز. يكتب "تيوفلسدروخ": "أعمل ريثما ينتهي اليوم، لأنه مع مجيء الليل لا يمكن لأحد أن يعمل".

من المريح معرفة أن معنى الحياة، بعيدًا عن كونه سؤالًا ملتهبًا قد ألهب البشر منذ فجر الزمن، كان تعبيرًا صُك منذ ما يقل عن مئتي عام مضت، بواسطة مؤلف يُعدُّ بطلًا شبه سيرته الذاتية هو نفسه مؤلف كتاب "فلسفة الملابس". باعتباره أستاذ "الأشياء بشكل عام"، يسهب "تيوفلسدروخ" بالضبط في أنه في كتابه الموحى له به من الملابس، المُتضمن لأهمية "الرجل المرتدي

للملابس" المتأنق، والطريقة الألمانية الصحيحة لارتداء الياقة المائلة للوراء والمترنحة قليلًا.[85] بينما تعد الملابس على ما يبدو حميدة غير مؤذية، فإنها تعد أيضًا عملية خلق إبداعي، ونمطًا من السيرة الذاتية الساخرة metafiction التي أعطت "كارليل" مكانًا واسعًا ليعبر عن انشغالاتٍ فلسفية أكثر ثقلًا. مع ذلك، بالرغم من الشك في وجود أي قيمة في العالم المعاصر، لم يفكر بوضوح "كارليل" في أن العالم كان مظلمًا ومائتًا كلية، وصبغ النص بكلمات الرجاء والإيمان الراسخ بأن الإنسان بإمكانه فعليًا اجتياز البرية الوجودية والخروج منها منتصرًا. مع ذلك كان الكتاب بأكمله على نحو ما علامة على حقيقة أن "كارليل" كان قد فقد صلته بالإيمان الديني الصارم على الطريقة الكالفينية التي قد فرضها عليه والداه. يمكن أن يُقرأ "إعادة خياطة الخياط" على أنه كفاحه مع فقدان الإيمان أثناء حياته فيما يدعوه "قرن ملحد"؛ أنه يمثل محاولته للنهوض بطريقة لفهم الحياة تعد متناغمة مع فقدان الإيمان في المسيحية التقليدية.

باعتباره واحد من أكثر الكتاب تأثيرًا في القرن التاسع عشر، ألهم "كارليل" حشدًا من المثقفين؛ كان كل فرد يكتب أو يفكر في أزمة المعنى والوجود في العالم المتحدث بالإنجليزية يتفاعل بطريقة أو أخرى مع عمله. تعلم في الوقت نفسه في القارة الأوروبية، فلاسفة مثل "سورين كيركجارد" و"آرثر شوبنهاور" في المكان الذي حبك

85- Carlyle, Sartor Resartus, 211.

فيه "كارليل" الغرزة الأولى، مع كتابة "كيركجارد": "ماذا لو أن لا شيء هو معنى هذه الحياة؟" في عمله الهام المبكر في عام 1843 "إما / أو".[86] تندفع بقوة متواصلة حمى وجودية تأخذ على ما يبدو موقعها في الدوائر المطلعة، يمكن ملاحظتها بين فلاسفة وأدباء، أمثال "رالف والدو إميرسون"، و"صامويل بيكيت"، و"جورج إليوت" و"ليو تولستوي"، وملحنين مثل "ريتشارد فاجنر"، وعلماء أحياء مثل "توماس هيكسلي" (المعروف بكنيته "بولدوج داروين"). "شوبنهاور" مثلًا في مقاله "الطبيعة الإنسانية" يتساءل بصراحة: "ماذا يعني معنى الحياة تقريبًا؟ إلى أي غرض تُدار، هذه المسرحية الهزلية التي كل شيء ضروري يُعد ويحدد على نحو لا رجعة فيه؟"[87] عممت "آنا كارنينا" لـ"تولستوي" الصادرة عام 1878م فكرة القلق الوجودي بين عامة الناس، والتي كانت بشكل أساسي في السابق الرؤية الخاصة لدوائر النخبة من المثقفين. حتى ومن قبل إصدار رائعته، كان تولستوي قد صارع للتحرر من السحر مثل "كارليل". مثل الفيلسوف الاسكتلندي، كافح "تولستوي" للتصالح مع الرؤية العلمية للكون. لا يبدو الأمر صدفة أنه قبل بضعة أشهر من كتابته في يومياته أنه "ليس للحياة على الأرض ما تعطيه"، كان يقرأ عن العلوم الطبيعية ويتفكر في

86- Søren Kierkegaard, Either/Or, trans. Howard V. Hong & Edna H. Hong (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1987), 31.

87- Arthur Schopenhauer, On Human Nature, trans. Thomas Bailey Saunders (New York: Cosimo, 2010), 62. The phrase "Sinn des Lebens" appears also at least once in Schopenhauer's magnum opus Die Welt als Wille und Vorstellung

مفاهيم الجاذبية، والحرارة، والكيفية التي يمارس بها عمود الهواء الضغط".[88] مع إدراكه أكثر لقوانين الطبيعة الميكانيكية، فقد إيمانه بما فوق الطبيعي، كاتبًا: "بعيدًا عن العثور على ما رغبت فيه، فقد أصبحت واثقًا من أن من كان مثلي قد سعى في المعرفة في سبيل معنى الحياة قد وجد لا شيء".[89]

كان "تولستوي"، مع "كارليل" و"شوبنهاور" ومعاصرين آخرين، ضمن أوائل من أدركوا تمامًا التضمينات الكاملة للرؤية العلمية الجديدة للكون أنها تختزل البشرية إلى جسم بيولوجي يفتقد أي غرض، خير أو قيمة أصيلة. كما يصوغ "تولستوي" الأمر: "أنت زائل، تكتل عشوائي لأجزاء. يشكل الترابط بين هذه الأجزاء، والتغيير فيها، ما تدعوه بالحياة. ستبقى هذه التجميعات العشوائية لبعض الوقت؛ سيتوقف بعده ترابط هذه الأجزاء، وسيصل ذلك الذي تدعوه بالحياة وكل أسئلتك إلى نهاية".[90]

بالطبع، المعرفة بوجود شيء وحب استكشافه هما أمران مختلفان. لا يحب كثيرون الحقيقة المؤلمة الكامنة في قلب الرؤية العلمية للكون، لكن ذلك لم يمنع الرؤية الكونية من الانتشار. كان عامة الناس مع نهاية القرن العشرين، قد صمدوا في مواجهة

88- Leo Tolstoy, Tolstoy's Diaries, Volume I, 1847-1894, ed. RF Christian (London: The Athlone Press, 1985), 191.

89- Tolstoy, Confession, 33--34. Note that this particular phrasing is from the translation by Louise and Aylmer Maude used by Antony Flew, "Tolstoi and the Meaning of Life," Ethics 73, no. 2 (1963): 110-118.

90- Tolstoy, My Confession, in The Meaning of Life, 15.

أجيال من القلق الوجودي، بدرجة كبيرة، حتى إن السؤال الكبير البادي بلا جواب: "ما هو معنى الحياة؟" بدا أقل كاختراع من صنع الإنسان وأكثر مثل معركة أبدية. إن ذلك -بدون شك- قد أطال بعض الشيء من أوقات البساطة والوقوع تحت تأثير السحر.

"هذا النظام الرائع من الشمس، والكواكب، والنجوم، يمكن تسييره فقط بإرادة كائن ذكي ومسيطر"

-- إسحاق نيوتن، تعليق عام توضيحي، 1713

بالرغم من أنه يعد من المألوف في هذه الأيام مقارنة العلم والدين كضدين، فإنه لم يكن هذا هو الحال في الأصل. تطورت لقرون عديدة الثورة العلمية في سياق المسيحية والإيمان الراسخ بالله، أكثر من مناوءته. كان التحليل العقلاني والمنطقي الذي ارتكز عليه العلم يتطور في الحقيقة في سياق الدراسات اللاهوتية كطريق للإدراك الأفضل لله والعالم الذي خلقه.[91] كانت في البداية الأبحاث العلمية طريقة لتمجيد الله والاقتراب منه. كان علماء مثل "نيوتن" يفكون فقط شيفرة اللغة الإلهية، ويعتبرون أن منطق عمل الكون مصمم من قبل إرادة إلهية. كان الهدف هو الإدراك الأفضل للخطة السماوية البارعة الكامنة خلف الكون. كانت الرغبة في إعلان أن الله كان قد خلق كونه على أسس الهندسة هي القوة الدافعة لقوانين "يوهانس كبلر" الرياضي

91- Jaakko Tahkokallio, Pimeä aika (Helsinki: Gaudeamus, 2019).

والفلكي الألماني وابن القرن السابع عشر لحركة الكواكب والتي كانت تمثل قوة رئيسية في الثورة العلمية. انتقل "كيبلر" من كونه لاهوتيًّا إلى فلكي عندما توصل إلى أن "الله يُمجد أيضًا في الفلك، عبر جهودي".[92]

بالتالي بدأت الرؤية العلمية للكون كبرعم للرؤية المسيحية للكون لكنها سرعان ما خنقت أصلها. بدأ المزيد والمزيد من المفكرين في إدراك كيف كانت على نحو متزايد العناصر المتنوعة لهذه الرؤية الجديدة للكون تتحلل من ارتباطها بالله، بل كانت قادرة على العكس من ذلك من الوقوف بمفردها. بينما تظهر لأول مرة كلمة "كُفْر" في اللغة الإنجليزية عام [93]1540، فإن الأمر استغرق بعض الوقت قبل أن يُضيق على استخدامها من الدلالة على الهرطقة بشكل عام، إلى معنى الإنكار التام للإيمان بالله. مثل أي شيء يطرح تحديًا للوضع القائم، استخدمت أولًا الكلمة بصيغة اتهامية؛ رأى الناس الكفر على أنه متساوٍ مع العرافة والشعوذة. لم يكن حتى منتصف القرن الثامن عشر أن

92- In Kepler's "Letter to Mästlin" in 1595. Quoted in James R. Voelkel, The Composition of Kepler's Astronomia Nova (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2001), 33.

93- هذه وحقائق أخرى عن تاريخ الإلحاد في هذه الفقرة يأتي من Gavin Hyman, A Short History of Atheism (New York: I. B. Tauris & Co., 2010), 3-7. يرصد Gavin Hyman أنه يمكننا أن نجد بين المفكرين الإغريق والرومان ما يدعوه بالزندقة "الناعمة". كان ذلك نمطًا من التفكير الحر، حيث يطرح بعض الأشخاص الاستثنائيين نظريات فكرية ترى دور الله بطرق جديدة أو حتى تنكر عليه أن يكون له دور كبير. لكن هؤلاء المفكرون لم يشكلوا سوى بضعة أفراد، ولم يرفضوا في المعتاد الممارسة الدينية. ولم يتورطوا في إنكار حاسم للحقيقة المتعدية تمامًا.

يصبح رجل فرنسي يدعى "دينيس ديدرو" أول فيلسوف شهير ملحد معترف ذاتيًا.[94] سار الإلحاد كنزعة فلسفية مثل حرائق الغابات... على الأقل في دوائر معينة. قبيل الجزء الأخير من القرن التاسع عشر، رصد "تولستوي" أنه، بين الدوائر المتعلمة من النخب الروسية والأوروبية، "يكون بصعوبة واحد من ألف متعلم جامعي مؤمن".[95] كانت جامعات عديدة قد صرفت النظر قبيل نهاية القرن التاسع عشر عن التفكير المقبول سابقًا الخاص بالعقيدة الدينية، لتهبط بدورس المحاججة الدينية إلى مكانة هامشية. لم يختفِ بالطبع المفكرون المتدينون والمؤمنون، لكن بدأت ممارسة المعتقد والإيمان في التحول إلى شأن شخصي. وكان من المتوقع - في المجال العام- أن يشترك المؤمنون دينيًّا في نقاشات عقلانية بالأخص على الصعيد السياسي ومكان العمل حيث لم يعد ما فوق الطبيعي مدرجًا بعد الآن كجزء من الحجج الرابحة للشخص.

وعند اتخاذ القرارات بشأن موعد حصاد محصول أو بناء سد، يعتمد المرء على معرفة علمية مختبرة، وليس على كشف إلهي، وعلى خبراء استشاريين، وليس أرواحًا.

لنكن متأكدين، أن السحر، والدين، والفائق للطبيعة لا يزالون مع ذلك، يؤثرون على حيوات كثير من الناس اليوم، ليس كالنسيج

94- Hyman, A Short History of Atheism, 7.

95- Tolstoy, My Confession, in The Meaning of Life, 19.

الخلفي البديهي لرؤيتنا للكون، بل كشيء ما يتواجد بتوتر قليل أو كثير مع الرؤية العلمية للكون. يجب أن يعبر اليوم المؤمنون المساحة بين معتقداتهم الواقعة تحت تأثير السحر والطريق العقلاني الحديث المتحرر من السحر لرؤية الكون. وفي الحين الذي أدت فيه هذه الرؤية المتحررة من السحر للكون إلى مكاسب عديدة في التقنية وكيفية تسيير مجتمع ما، فقد كشفت أيضًا عن احتمال رهيب: ماذا لو أن الكون لم يخلق البشر لإنجاز غرض كبير في الحياة؟ ماذا لو أن معنى الحياة يتمثل في أنه لا يوجد معنى؟

وبالتالي يعد سؤال "ماذا يكون معنى الحياة؟" أولًا وقبل كل شيء رجعيًّا. اخترع كعاقبة لانتشار الرؤية العلمية للكون ونزع السحر عن العالم الناتج عن ذلك. فقد جرى تحدي الرؤية البديهية للكون بأكمله، والتي شملت يومًا البشر الموجودين فيه. في ذلك السياق، قد أصبح من الهام بشكل حاد السؤال عما فقدناه. واخترعت عبارة للتعبير عما كان في حوزتنا: معنى الحياة. لكن دعونا لا نلقي باللوم كله على العلم كسبب لأزمتنا الوجودية. فبعدما دخلت الرؤية العلمية للكون في الوعي البشري، احتاج شخص ما إلى اختراع فكرة وجوب أن نعيش حيواتنا بطريقة مفعمة بالمعنى. ليدخل الرومانتيكيون.

سادسًا: فكرة رومانتيكية

"يمكن أن تشبه محاولة اكتشاف معنى الحياة محاولة تجميع أثاث إيكيا، عندما تصل إلى قناعة بأنك فقدت قطعة أو أنك لم تحصل على الإرشادات المضبوطة. بينما تكون المشكلة الحقيقية أنك تحاول أن تركب خزانة كتب ضخمة في حين أنك قد حصلت على خزانة كتب قياسية ذات ثلاثة أرفف فقط. شيء ما يبدو فقط أنه مفقود لأنك تأمل أكثر كثيرًا مما حصلت عليه بالفعل".

– جوليان باجيني، كشف معنى الحياة 2004

إلى جانب لعب دور رئيسي في إطلاق البحث المعاصر عن معنى الحياة في العالم الغربي، كان يربط بين "توماس كارليل"، و"آرثر شوبنهاور"، و"سورين كيركجارد" شيء آخر مشترك: الرومانتيكية الألمانية. ترجم "كارليل" كتابات رومانتيكيين ألمان كثر إلى الإنجليزية وكتب حياة "فريدريك شيلر"، عن واحد من أهم الشعراء الألمان في نهايات القرن السابع عشر. كان "شوبنهاور" كونه نفسه ألمانيًّا، مطلعًا على كثير من أعمال

مواطنيه، وكانت فلسفته التشاؤمية بطريقة ما رد فعل على أعمالهم.

اختبر دون ريب "شوبنهاور" استنتاجات فكرية لم يجرؤ عليها الرومانتيكيون. غادر "كيركجارد" إلى برلين للاستماع إلى محاضرات "فريدريك شيلينج" - رومانتيكي ألماني آخر- وكتب كثيرًا من رسالته الوجودية، إما/ أو، بينما هو هناك. العمل التاريخي الكاشف عن الأرضية الفكرية المشتركة لهؤلاء الرجال الثلاثة يقود إلى سؤال: هل كان هناك شيء في المثالية الألمانية بذر بذور الأزمة الوجودية التي اختبرها الرجال الثلاثة أجمعين؟

كان واحد من الوجوه المبكرة للرومانتيكية الألمانية المبكرة شاعر دُعي بـ"جورج فيبب فريدريك فون هاردنبيرج"، المعروف أكثر باسم "نوفاليس"، الذي مات حبه الوحيد الصادق في الحياة -"صوفي فون كوهن"- بعد خطبتهما لكن قبل أن يكونا مستعدين للزواج. وجد "نوفاليس" ذاته عاشقًا، وهو مكروب ومشبع بالرؤى المثالية حول الحب والحياة، والتي حولها إلى أشعار وكتابات أخرى قبل أن يموت بالسل في عمر الثامنة والعشرين. حولت الرومانتيكية الألمانية مركز اهتمامها إلى داخليات الإنسان، كرد فعل مباشر على الرؤية الأوروبية للكون المتحصنة بالعقل والمتحررة من السحر التي كانت تقصي بسرعة الروحي والمقدس: يتعين أن يأتي السحر من الداخل. مجد "نوفاليس"، إلى جانب شعراء رومانتيكيين آخرين متشابهين في

التفكير، المشاعر الإنسانية، مبجلينها إلى درجة المقدس تقريبًا. وعبدوا الحب والأصالة الشعورية وآمنوا بأن عليهم أن يقودوا حيواتنا.

من العادي جدًّا اليوم أن يقول صديق أو حبيب متى كان في خضم التفكير في قرار حياتي كبير، "اتبع قلبك". تعد هذه النصيحة بدرجة كبيرة إبداعًا رومانتيكيًّا. كان من الشائع أكثر قبل الرومانتيكيين أن تتابع ببساطة وإصرار على: أهمل قلبك وتمم مهمتك. كان اتباع المرء لقلبه بالنسبة للرومانتيكيين، مع ذلك، بدرجة أقل عاطفة وبدرجة أكبر توجيهيًّا، يرفض الرومانتيكي بشجاعة المعايير الاجتماعية، الأبويات المتوقعة، النصيحة العقلانية، والتقييدات الأخرى، ولا يضع لأي عائق يمنعه من تلبية نداء قلبه أي اعتبار. كانت أقصى درجة للبطولة شاعر منغمس في الأحزان الزاعقة لحبه المجاني واللامبالي على الإطلاق بواجبات الحياة وجوانبها العملية، المفضل أن يموت قبل أوانه عندما يخونه جسده النحيل أو قلبه الضعيف. بالرغم من معرفته أنه لن يفوز أبدًا بوجدان من يهيم بها –أو ما هو أسوأ من ذلك مثل "نوفاليس"، قد يكون الأمر خسارة مليئة بالحزن والألم– فيبقى مكرسًا لحبه، مستخدمًا الشعر في التعبير عن مشاعره.

ومن ثم أطلقت الرومانتيكية فكرة، ومنذ انطلاقها وأفلام هوليوود وأغاني بوب لا حصر لها تعمل على الترويج لها،

يتعين أن يقف الحب على رأس الخبرات البائسة. ينتظرك الحب الحقيقي في مكان ما هناك، وعندما تلتقي به أو بها، سيكون الحب من أول نظرة، يقينًا فوريًا أن هذا الإنسان هو من اختاره قلبك وأنكما ستتحابان للأبد بعد ذلك. بالإضافة إلى ترويج الرومانتيكية لتوقع غير واقعي للحب، "كان يمثل كارثة لعلاقاتنا"، وكان له "تأثير مدمر على قابلية عامة الناس لتأسيس حيوات ناجحة مبنية على المشاعر" كما قد حاجج الفيلسوف "آلان دي بوتون"،[96] فإنها نقلت المثالي إلى إلزامي: لا يتعين أبدًا أن تقبل بالقليل، الجملة التي يكون صداها طيبًا لكنها تعمل قليلًا في حقيقة إدارة المكونات الشعورية المركبة التي لا تعد ولا تحصى لعلاقة رومانسية، ناهيك عن المشاكل العادية المتعلقة بالتعايش الزوجي.

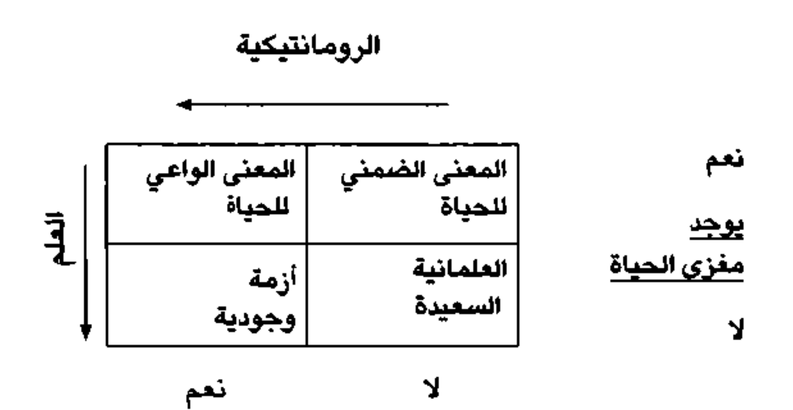
هذا الخط في التفكير انتقل إلى العمل أيضًا: لا تقبل بأي عمل يكون دون طموحك؛ وذلك قد يكون صدى مقولة: اعثر على إلهامك الحقيقي، كم من مرة قيلت لك هذه الجملة؟ –في الإعلانات، والأفلام، والأغاني، وكتب مساعدة الذات– ذلك أنه لا يتعين عليك أن تتنازل في الحب، والعمل، والحياة، والسعادة، المفهوم ضمنًا في هذا التوجيه فكرة أننا جميعًا، يكون لنا في مكان ما، دعوة داخلية. وكل ما علينا فعله أن نجدها، وبعدئذ سندرك كنه ما وضعنا على الأرض للقيام به. ما قام به الرومانتيكيون كان مجرد

96- Alain de Botton, "How Romanticism Ruined Love," July 19, 2016. https://www.abc.net.au/religion/how-romanticism-ruined-love/10096750

أخذ الفكرة المسيحية عن الدعوة –كما لو أنك في حالة دُعيت فيها من الله للقيام بنمط معين من العمل– وأنك أحللت "الله" بـ"القلب". وبالتالي كانت لا تزال هناك مهمة حقيقية واحدة في الحياة التي أنت معني بالقيام بها، لكن بدلًا من أن تعطى لك من الله، فإنها خُبأت في داخلك على الدوام. أصبحت هذه الفكرة نوعًا ما من الشعار لأدب مساعدة الذات –اعثر على دعوتك الحقيقية– وللأسف ليس لها علاقة كبيرة بالواقع. وسنرى هنا الكيفية التي يتعلق بها الأمر برمته بمعنى الحياة، كان الرومانتيكيون في خضم الحماس لدعوة القلب، يروجون في الأساس فكرة أننا جميعًا وُعِدنا بحياة مفعمة بالمعنى؛ ويقع علينا فقط أن نكتشفها. باتباع قلبك، ستظهر رسالة حيثما سيتم الكشف عن تمام حياتك وتحل فجأة الرسالة في المكان، لتغوص حياتك في الصفاء واليقين ونوع ما من المعنى.

وعدنا الرومانتيكيون بالورود، لكن الواقع في أغلب الأحيان لا تفوح منه مثل تلك الرائحة الزكية. قد أحاجج بأن الجمع بين فقدان العلاقة بالدين عبر صعود الرؤية العلمية للكون بالإضافة إلى الفكرة الرومانتيكية (لكي تحيا بشكل حقيقي يجب أن تعيش حياتك كحياة مفعمة بالمعنى) شكلوا معًا عاصفة عاتية ساعدت على صعود فكرة الأزمة الوجودية والأحوال المزمنة في ثقافتنا المعاصرة اليوم، حيث يمكن للافتقار إلى المعنى في المجتمع أن يصبح مستهلكًا من الجميع. قد يكون "كارليل"، و"كيركجارد"، و"شوبنهاور" قد ورثوا الشوق إلى معنى كبير

من الرومانتيكيين، لكن العالم الذي يزداد علمانية والذي كانوا يعيشون فيه جعل الأمر يبدو مستحيلاً من جهة إحراز مثل هذا المعنى.



يمكننا أن نفهم بشكل أفضل تأثير الرومانتيكية والعلم بواسطة بحث تأثيراتهما في مصفوفة 2×2 كما هو مرسوم أعلاه. فيما يتعلق بالمصفوفة، فقد أنفقت البشرية معظم تاريخها داخل مربع المعنى الضمني للحياة. بالنسبة إلى أسلافنا، كان لكل مخلوق دور ليلعبه في العالم الواقع تحت تأثير السحر، وكانت الحياة بشكل واضح جدًّا ذات مغزى –باستثناءات محدودة– كان من غير الضروري حتى التفكر في سؤال المعنى. كانت هناك بعد ذلك فئة الناس الواعين بأن الحياة على هذا النحو ليس لها معنى، لكنهم لا يبحثون عن أي نوع من المعنى الكوني على الإطلاق. لا تبدو القضية برمتها ذات أهمية. بقدر ما يجري التفكير في هذه الفئة العلمانية السعيدة، يمكن أن يكون الجهل هو منتهى السعادة. أعرف عدة أشخاص لا يعتقدون في معنى أو غرض سام ولا يشعرون بأي شيء ينقصهم في حيواتهم بسبب ذلك. كثيرون منهم قد نموا في عائلات ملحدة. لم يكن لديهم يومًا ما الكثير مما يتعلق بأي دين، ولا يشعرون أنهم يفتقدون شيئًا ما. على الطرف الآخر، أعرف أيضًا كثيرًا من الناس يشعرون أنه يتوجب أن يكون للحياة معنى، ويوفر لهم الله أو إيمانهم ذلك الغرض السامي، وهذه الفئة، الواقعة في ركن المعنى الواعي للحياة بالمصفوفة، لا تشعر أيضًا بأي شيء ينقصها في حياتها لأن لديها إيمانها. الفئة الرابعة، أزمة وجودية، هي الأكثر حزنًا وألمًا، إذ إنها مكونة من

أولئك الذين يتوقون إلى غرض بينما يخشون أنه ربما لا يوجد مثل هذا الغرض. يعد أفراد هذه المجموعة عرضة لمواجهة اللامعنى ومن ثم يسقطون في أزمة وجودية، أو، إذا ما قد برهن التاريخ على أي شيء، يصبحون من ثم شعراء أو فلاسفة. ربما تكون الرؤية العلمية للكون قد دمرت العالم الواقع تحت تأثير السحر بالنسبة لهم، لكن الرومانتيكية والإرث الديني كلاهما قادهم إلى الإيمان بأن مثل هذا المعنى الحياتي هم في حاجة إليه. لسوء الحظ، هذه هي الفئة التي ينتمي إليها اليوم كثيرون منا، أو على الأقل كنا قد انحدرنا إليها خلال لحظاتنا المظلمة.

لقد نقل التوتر بين الوعد الرومانتيكي العظيم الخاص بالغرض السامي وعالم علماني عاجز عن الوفاء بمثل ذلك الوعد سؤال المعنى إلى مسعى مقدس، السعي وراءه نبيل وبينما يريد كل واحد العثور على إجابة لطلبه، نكون قد عهدنا بأنفسنا إلى الحقيقة المحتملة ذلك أنه لا يوجد شيء. نتعامل مع التضارب الخاص بامتلاك سؤال يحتاج قطعًا إلى إجابة لكن عدم امتلاكنا بشكل واضح مثل هذه الإجابة يهدد بتحويل السؤال برمته إلى أضحوكة. في المشهد الختامي من فيلم "مونتي بيثون"، معنى الحياة، يقبل بشكل غير رسمي الممثل "مايكل بالين" مظروفًا ذهبيًّا، تضم محتوياته الإجابة عن سؤال الحياة الكبير. فيقرأ "حسنًا، إنه ليس بالشيء غير العادي. حاول أن تكون لطيفًا مع الناس، تجنب أكل الدهون، اقرأ كتابًا جيدًا بين الفينة والأخرى، وتمشَّ بعض الشيء، وحاول أن تعيش في سلام وتوافق سوية

مع الناس من كل العقائد والأمم". يخطو المؤلف "دوجلاس آدام" خطوة أكبر للأمام في فيلم "مرشد المسافر المتطفل إلى المجرة"، التي بني فيها بطريقة موحية حاسب آلي عملاق لإيجاد إجابة السؤال الكبير حول معنى الحياة فيبصق الجهاز إجابة لامعنى لها: "اثنان وأربعون".[97] تشير فقط الإجابتان على حد سواء إلى سخافة السؤال ذاته، حيث يحدث أن ننتظر إجابة نموذجية تمامًا بينما نعلم أنها لم توجد من قبل.

97- Douglas Adams, The Hitchhiker's Guide to the Galaxy (New York: Ballantine Books, 2009), 161.

ساعدت إلى جانب صعود الرومانتيكية والرؤية العلمية للكون، ثورات عديدة أخرى في العالم الغربي في التأثير على الطريقة التي أدرك بها الإنسان المعاصر عبر القرون الخمسة الماضية مكانته في الكون ومعناها، بل وساعدت في تشكيلها. ثلاثة تأثيرات على وجه الخصوص يجدر الإشارة إليها.

أولًا: الحركة الإنسانية التي رفعت من دور الذات. لم يعد الإنسان تحت رحمة الآلهة، أو الأرواح، أو الحظ بعد، وبات بدلًا من ذلك معتمدًا على ذاته، ويمكنه شق طريقه عبر الحياة محررًا من تلك القوى الخارجية. يظهر ذلك بأكبر قدر في مؤلف "رينيه ديكارت" تأملات في الفلسفة الأولى الصادر عام 1641، والذي استخدم "ديكارت" فيه الشك الجذري للإعلان عن وجود الله وعدم فناء الروح متجاوزًا الشك العقلاني.[98] كانت من ثم نواياه واستنتاجاته دينية، واضعًا الإيمان بالله على أسس عقلانية لا تقبل الشك. مع ذلك، أدت منهجيته -ببرهانه على وجود الله بواسطة العقل- إلى وضع الإنسان المفكر قبل الله. انقلبت الطاولات؛ أصبح العقل الإنساني المؤسس لوجود الله وليس العكس. ما لم

98- Hyman, A Short History of Atheism, analyzes on pages 20-26 the transition taking place in the Descartes book.

يدركه "ديكارت" ومعاصروه، مع ذلك، أنه إذا أمكن استخدام العقل للبرهان على وجود الله، فإنه من الممكن أيضًا استخدامه لدحض وجوده.

ثانيًا: أعادت "الفريدة" تعريف العلاقة بين الفرد والمجتمع. في عالم ما قبل الحداثة، جاءت الجماعة قبل الفرد.[99] إلى الدرجة أن الفرد كانت حياته محددة بأدوار -وظيفته ضمن الأسرة، وطبقته الاجتماعية، والمكانة التي يشغلها، وهكذا دواليك- تلك التي ساعدت في تشكيل المجتمع على مستوى كبير. تمثلت مهمة الشخص في إتمام مهامه المرتكزة على الدور، لا يهم في ذلك الإطار مشاعره، أحلامه، وأمانيه. بدأت في الواقع الفكرة الكاملة للشخصية الداخلية المتجاوزة لشخصية المرء العامة في الظهور في الأدب بدءًا فقط من القرن السادس عشر فصاعدًا.[100] أكد "مارتن لوثر" عندما بدأ الإصلاح في 1517 العلاقة المباشرة بلا واسطة بين الفرد والله، ودور ضمير الفرد الخاص. لعبت هذه الثورة اللاهوتية دورًا كبيرًا في جعل الناس تركز على الفرد وقناعات المرء الداخلية كمستقل عن الجماعة. لم يكن "لوثر" ليتوقع كيف أن آراءه ستتحول إلى انشغالنا الكامل الحديث بالفرد. لسوء الحظ، يكون في الغالب هوسنا بإعلان المشاعر والأحلام والأماني الفردية ضارًّا عندما يتعلق الأمر بصالح الجماعة.

99- See, e.g., MacIntyre, After Virtue.

100- Baumeister, "How the Self Became a Problem."

يعد الإيمان بالتقدم عبر جهد الإنسان عاطفة أخرى حديثة غريبة على نطاق واسع بالنسبة لشخص القرون الوسطى. علمت الرؤية العلمية للكون والثورة الصناعية الناس أن العالم كان مكانًا يمكن السيطرة عليه أكثر بكثير مما معروفًا في الماضي. وذلك بدلًا من كونه مكانًا يمكن ترويض القوى الكونية الجامحة فيه جزئيًّا فقط عبر الطقوس والسحر، وحيث نظام الأشياء ثابت ومستقر، والعالم ممتثل لقوانين معينة للطبائع. وبالتالي إذا ما أدرك الإنسان بهذا الشكل العلم الكامن وراء هذه القوانين، من المرجح أن يتمكن من تسخيرها لصالحه ويسرع من وتيرة تقدمه ومشروعاته. وصل الإنسان الحداثي الصناعي إلى إدراك العالم على كونه شيئًا ليسوده ويتحكم به، وسريعًا ما جعلت الاختراعات المتعددة والتحسينات الحقيقية في شروط الحياة المحققة بواسطة الثورة الصناعية فكرة التقدم تترك أثرًا كما لو أنها دورة طبيعية للحياة.[101]

عملت بالتزامن هذه التحولات الثلاثة –الفكر الإنساني، الفردية، وشعور الإنسان بالسيادة والتقدم– مع الرؤية العلمية للكون على خلق فهم جديد تمامًا لمكانة الإنسان في الكون. كانت هناك أيضًا تحولات أخرى لا تعد ولا تحصى تأخذ حيزًا: التمدن، صعود طبقة

101- يرصد Hyman, A Short History of Atheism, xvi-xvii أن العالم كشيء يجب أن يساد ويتم التحكم فيه والتفكير في التقدم يعدان من الملامح الرئيسة المحددة للرؤية الكونية المعاصرة.

التجار، والتصنيع الذي اقتلع الناس من أرضهم ومجتمعاتهم.[102] لا يتعين بخس أهمية النظم السياسية الديمقراطية الجديدة التي أسستها الولايات المتحدة وفرنسا في أواخر القرن الثامن عشر، لم تعد تأتي بعد الآن مشروعية الحاكم من الله بل من الناس، المواطنين. تمثلت المحصلة التراكمية لكل تلك الثورات المتنوعة في التفكير في رؤية للكون ذات علامة تجارية جديدة تركت الناس بمفردهم على نحو متزايد فيما يتعلق بقيم الحياة والشعور بالغرض والمعنى. فصلت الذات نفسها عن الجماعة، وتبعت قناعاتها ورغباتاها الداخلية، وآمنت هي نفسها بأنها ستكون مؤهلة ومسؤولة على حد سواء عن تحقيق تقدمها الخاص يقودها في ذلك القيم المنتقاة ذاتيًّا. بإيجاز: فقدنا صلتنا بمجتمعاتنا التقليدية وفكرة السحر، وحتى الله. ودخلنا عصر الاعتماد على الذات.

102- علاوة على ذلك، كان الموقف السياسي الأوروبي المميز مواتيًا لطرق جديدة في التفكير. في الصين المحكومة بشكل مركزي، كان لدى الإمبراطور السلطان لوضع الحدود لما قد يفكر فيه المرء بصوت عالٍ. كانت الصفوة الأوروبية موحدة ثقافيًّا ومن ثم تتبادل الآراء بشكل ثابت. لكن أوروبا كانت منقسمة سياسيًّا إلى دول مدينية وممالك صغيرة. عنى هذا أنه بالنسبة لمفكر حر يدفع بحدود ما يمكن أن يفكر به المرء، كان هناك شبه أمير أو حاكم هنا أو هناك أكثر تحررًا أو تسامحًا يمكن أن يلجأ إلى إمارته المرء إذا ما بدأت الأمور في أن تزداد سخونة بشكل كبير في مكان المرء الحالي. أشعر أنه لا يتعين علينا أن نبخس من قدر هذا الظرف التاريخي الخاص "وحدة ثقافية ضمن سياسات لامركزية" في تحفيز التطور السريع لإبداعات فكرية عديدة في مجالات تتراوح بين الفلسفة والفلك والسياسة.

"الاعتقاد في الله ليس بالشيء ذاته تمامًا في 1500 و2000.. لا يوجد هناك مؤمنون سُذج تمامًا مثلما لم يعد هناك ملحدون سذج".

– الفيلسوف شارلز تايلور، عصر علماني 2007

تأتي الولايات المتحدة بعد بلدان أوروبية عديدة فيما يتعلق بفقدان الإيمان، لكن حتى هنا يجري تسريع الأمور. يعيش في الوقت الحاضر ستة وخمسون مليون مواطن أمريكي خارج أي دين أساسي[103]، لكن إذا ما استمر التوجه الحالي إلى العلمنة بنفس التقدم، ستكون غالبية الأمريكيين قبيل 2050 م غير منتسبة لأي دين. تعد هذه الإحصائية صادمة نسبيًا آخذين في الاعتبار، أنه لوقت طويل، كان بالأحرى التدين في الولايات المتحدة راسخًا. مع ذلك، كان هناك بدءًا من بعد تسعينيات القرن الماضي بقليل، نمو حاد في أعداد غير المنتسبين لأي دين، جاعلًا منهم بهامش كبير أسرع الجماعة الدينية نموًا في الولايات المتحدة. يُعدُّ التحول

103- وصف ثلث غير المنتسبين تقريبًا. أنفسهم كملحدين أو لا أدريين (31%)، ويقول ثلث آخر تقريبًا إن الدين لا يشكل أهمية لحياتهم (39%)، بينما يرى ثلث أخير (30%) الدين على أقل تقدير هام بعض الشيء في حياتهم لكنهم لا يصطفون في أي دين محدد. بينما لا يزال الناس في الفئة الأخيرة يعتقدون في نوع ما من الإله أو الروحانية. فإن طريقتهم في الاعتقاد ليست تنتمي بالتالي إلى أي طائفة دينية محددة. لكنهم يؤمنون أو لا يؤمنون بالأحرى بطريقتهم الخاصة. See Pew Research Center, America's Changing Religious Landscape, Pew Research Report, 2015.

واضحًا بشكل خاص في الأجيال الأحدث، حيث لا ينتسب فعليًا إلى أي دين 36% من أبناء جيل الألفية المولودين بعد 1981م.[104]

في بلدان أوروبية عديدة يُعدُّ عدم الإيمان بالله –والانفتاح على ذلك– أمر معتاد نقابله يوميًا. وقد تعد جمهورية التشيك البلد الأكثر إلحادًا في العالم، بوجود 40% من السكان ينكرون بقوة وجود الله، مع مجيء إستونيا ثانية.[105] في فرنسا، وألمانيا، والسويد، أعداد أكبر مقتنعون بعدم وجود الله ولكن ربما نسبتهم في دولهم أقل.[106] وبالرغم من أن غالبية الناس في بلدان عديدة مثل الولايات المتحدة لا يزالون يؤمنون بالله، فقد أصبح الأمر شائعًا ومقبولًا أكثر أن يغير المرء إيمانه، قفزة كان من المتعذر أن يفهمها شخص في القرون الوسطى وربما، حتى لجيل أجدادك. وفقًا لبحث قريب لمركز بيو، 42% من الأمريكيين لديهم حاليًا انتماء ديني مختلف عما كانوا عليه في الطفولة. رصد عالِما الاجتماع "روبرت بوتمان" و"دافيد كامبل" في دراستهما حول التدين في الولايات المتحدة في

104- Pew Research Center, America's Changing Religious Landscape.

105- The statistic about not believing in God comes from the International Social Survey Programme (ISSP) 2008, quoted in Ariela Keysar, & Juhem Navarro-Rivera, "A World of Atheism," in The Oxford Handbook of Atheism, ed. S. Bullivant & M. Ruse, 553-585, (New York: Oxford University Press, 2013). The amount of religiously unaffiliated is from Pew Research Center, The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050, Pew Research Report, 2015. As regards the religiously unaffiliated, China, Hong Kong, and North Korea have-along with Czech and Estonia-more than half of the population reporting as religiously unaffiliated in the Pew Research Center 2015 data.

106- Based on the percentage of people who outrightly believe there is no God compared to people who believe in God without doubts in ISSP 2008 survey. See Figure 36.8 in Keysar & Navarro-Rivera, "A World of Atheism," 577.

العصر الحالي أنه "يبدو طبيعيًا للغاية أن تجري الإشارة إلى دين أحدهم باعتباره "مفضلًا لديه عوضًا عن كونه أمر ثابت".[107]

حتى بين أولئك الأمريكيين والأوروبيين الذين يحتفظون باعتقاد راسخ في الله، أصبحت فكرة "الإيمان" في حد ذاتها أكثر حداثة بشكل أكبر فيما سأحاجج بأنه يظهر عبر أربع سمات محددة: أولًا: أصبح الإيمان واعيًا، كما أكد على ذلك الفيلسوف "شارلز تايلور" أحد الخبراء البارزين في الطبيعة المتغيرة للتدين.[108] بدلًا من رسوخ الاعتقاد الديني دون وجود للبدائل، كما كان الأمر في العصور الوسطى، أصبح الإيمان خيارًا واعيًا؛ إنه إعلان علني لإيمان امرئ تكون عبر بالوعي بالبدائل.

ثانيًا: بشكل عام، يقبل إلى حد كبير كل من المؤمنين وغير المؤمنين نفس التفسيرات الطبيعية عن الكيفية التي يعمل بها العالم. قد يرى مؤمن راسخ تدخلًا إلهيًا هنا أو هناك، لكن معظم الأحداث اليومية تُفسر اليوم بالكهرباء أو القوى الأخرى المُولدة بواسطة الإنسان أو الطبيعة عوضًا عن كونها نتاج أذى روحي.

ثالثًا: نعيش في عالم يضم أديانًا مختلفة. قد لا تمر بذاتك بتغيير ديني، لكنك تعلم على الأرجح شخصًا ما مر بذلك. في مكان عملك، وفي مجتمعك، من المرجح أكثر أن تقابل ناسًا من مختلف الخلفيات الدينية. في منتصف القرن الماضي، كان لا يزال من الممكن أن

107- Robert D. Putnam, & David E. Campbell, American Grace: How Religion Divides and Unites Us (New York: Simon & Schuster), 4.

108- Taylor, A Secular Age.

تعيش حياتك بطريقة يقصد فيها شريك حياتك وزملاءك في العمل وجيرانك نفس الكنيسة التي تقصدها. مع تغير العالم، وخاصة في المحيطات الحضرية، أصبح من العادي جدًّا أن نتفاعل مع بشر من خلفيات دينية متنوعة التي لم نعد حتى نرصدها الآن.[109]

رابعًا: بدلًا من الاعتماد على الله والأرواح المختلفة في تحقيق النجاح، فقد أصبحنا بشكل متزايد معتمدين ذاتيًّا، على قدراتنا الإنسانية وبراعتنا في التغلب على التحديات. قد نقدم إيماننا وصلواتنا، لكننا نعلم أنهم غير كافين بمفردهم لمعالجة المشكلات الاجتماعية واسعة النطاق. قد نسأل قسًّا أن يبارك طائرة جديدة، لكننا لا نزال في حاجة إلى التأكد من أنها صممت بواسطة مهندس كفء وخضعت للفحص من قبل الجهات المسؤولة المدركة لمسائل السلامة. في النقاشات الخاصة حول كيفية حل المشكلات في حيواتنا الخاصة، والنقاشات العامة حول كيفية حل القضايا السياسية الكبيرة – التغير المناخي، الرعاية الصحية، الانقسام السياسي– تبرر الحلول بالبرهان والعقل لا الكشف الإلهي ولا الأرواح.

هذا هو عصر اعتماد الإنسان على ذاته، وهو ما يميز ظروف الإنسان المعاصر عن معظم الفترات التاريخية الأخرى. نملك اليوم الحرية في اختيار أن نعتقد أو لا نعتقد في أي إله أو منظومة روحانية نؤمن بهما. باتت الآن رؤيتنا الكونية مسألة اختيار شخصي، من النوع الذي يمكننا تفصيله ليناسب احتياجاتنا، وانحيازاتنا، ومعتقداتنا الفردية.

109- Putnam & Campbell, American Grace, 6.

طلب الله "يجب أن يكون لكل شيء غرض"
أجاب الإنسان "بالتأكيد"
قال الله "بعدئذ اترك الأمر لك لتفكر في غرض لكل هذا"
"وذهب بعيدًا"

-- كورت فونيغوت، مهد قطة 1963

فهل بالتالي ونحن هنا الآن، على بعد قرن ونصف القرن من "كارليل" و"تولستوي" والرومانتيكيين الأوائل... لا نزال قريبين من امتلاك إجابة عن السؤال الخاص بمعنى الحياة الذي بحثوا عنه باستماتة؟

أخشى أن تكون الإجابة لا. في حين انتصرت الرؤية العلمية للكون المتمثل في قدرتنا على السيطرة على الطبيعة، ومحاربة الأوبئة، وأصبح إنتاج الآلات والأجهزة الساحرة للحياة غير مسبوق على الإطلاق في تاريخ البشرية، ورغم ذلك لا تزال هناك نفس النقطة الفارغة في وسط هذا التاريخ البشري كما كانت موجودة منذ قرنين. تبدو الرؤية العلمية للكون وكأنها تتركنا فارغي اليدين فيما يتعلق بالقيم الإنسانية والكيفية التي نُحدد بها

بعض المعنى لحياتنا. عُبِّرَ عن المشكلة مع العلم بواسطة كلمات "كارليل" الذي كتب "شعلة للانتقاد فقط، لا مطرقة للبناء".[110]

تتمثل المشكلة في أننا عندما نخلو لأنفسنا، نكون غير متيقنين مما نُقدر أو نسعى وراءه في الحياة. بابتداعنا قيمنا الخاصة تحول الأمر إلى مهمة أشق مما اعتقد أنها عليه "نيتشه"، و"سارتر"، ووجوديون آخرون. ظنوا أنهم سيحررون الإنسان من أصفاد التقليد، وسيخلقون ما يسمى بالإنسان الأعلى-الفرد المتجاوز للأخلاق التافهة للناس العادية- الذي يملك قيمه الخاصة. ولكن على العكس من ذلك ظل الأكثر اعتيادًا، أن يبحث الناس المفتقرون إلى بنية قيمية عن توجيه وإرشاد من كل من لا يزال راغبًا في إسدائه. كانت تلك النصائح تصدر مكانة اجتماعية احتلها في الماضي القسس، وشيوخ القبيلة، وقادة المجتمع وتم الاستيلاء عليها حاليا من قبل معلمي التنمية الذاتية، والسياسيين المهتمين بأنفسهم، والمعلنين، والأنبياء الكذبة، ومن شابه هؤلاء. مضت الرؤية الكونية القديمة، لكننا غير متيقنين إذا ما كنا بالمثل، تركنا اليقين وحده، في محله.

استغرقت الصيرورة الثقافية التاريخية عدة قرون للخروج من اليقين الواقع تحت تأثير السحر الخاص بالرؤية الكونية القروسطية إلى رؤية كونية متحررة من تأثير السحر، ومرتكزة حول الإنسان، ومنكوبة بالشك. لكن أفراد كثيرون يمرون بهذه

110- Carlyle, Sartor Resartus, 147

الصيرورة العقلية خلال عمر واحد، حتى في غضون فترة واحدة من حياتهم. يعد الانتقال كصيرورة ثقافية تطورًا ثقافيًا ممتعًا. ويكون كصيرورة في داخل الفرد مؤلمًا وحزينًا في أغلب الأحيان، مفضيًا إلى أزمة قد تشعرك بالانسحاق تمامًا. مع ذلك، يوجد هناك لحسن الحظِ مسار للخروج من هذا المستنقع، وسواء تعرف به أم لا، فأنت تملك فعليًّا كثيرًا من الأدوات اللازمة لإيجاد وخلق معنى متين.

سابعًا: هناك معنى في الحياة بوجود أو دون وجود معنى الحياة

"ما يجعل الناس يائسين هو أنهم يحاولون إيجاد معنى كوني للحياة برمتها، وينتهون بعدئذ إلى القول بعبثها، ولا منطقيتها، وخلوها من المعنى. لا يوجد هناك معنى كوني كبير للكل، يوجد هناك فقط المعنى الذي يعطيه كل منا لحياته، معنى فردي، حبكة فردية، مثل رواية فرد، كتاب لكل شخص".

- أناي نين، اليوميات 1934– 1939، 1967



لم يعد الكون واقعًا تحت تأثير السحر، لكن البشر لا يزالون يتوقون إلى المعنى. هل يوجد مسار للخروج من هذه المعضلة؟ لحسن الحظ، نعم. ويبدأ الأمر بإدراك الاختلاف بين معنى الحياة والمعنى في الحياة.

عندما يسأل الناس عن "معنى الحياة"، فإنهم يبحثون في المعتاد عن نوع ما من المعنى الكوني، معنى ينطبق على الحياة

في العموم. يدور معنى الحياة حول غرض مفروض خارجيًا على الحياة، شيء ما معطى للكائنات الحية، على الأرجح من إله أو من الكون أعلاه. ومن ثم يدور معنى الحياة حول شيء ما يتجاوز تلك الحياة في سؤال يبرر مغزاها. فقد توجه تقليديًا الناس للعثور على معنى وافٍ للحياة، إلى أي تقليد ديني يقبلون به، المسيحيون يمكن أن يراجعوا الكتاب المقدس؛ والمسلمون القرآن؛ والهندوس نشيد الله (الأسفار المقدسة الهندوسية)، وهلم جرا، للعثور على الدور الذي يقومون به في خطة الله البارعة أو الوقوف على منزلتهم وغرضهم اللائقين في الكون. يتمثل ما هو مشترك هنا في أن بعض السلطة العليا يوفر المعنى للحياة الإنسانية.

يوجد هناك بعد ذلك السؤال الخاص بالمعنى في الحياة. يعد هذا شخصيًا أكثر بكثير. يدور المعنى في الحياة حول ما يجعل حياتك تُشعرك بالأهمية؛[111] إنه يدور حول اختبار المعنى في إطار حياتك الشخصية. لا يدور من ثم هذا السؤال حول أي قيم كونية، لكن حول القيم والأهداف والأغراض التي تجدها بشكل شخصي ذات شأن والتي يمكنها أن تساعد في توجيه حياتك. إنه سؤال يدور حول تحديد أو خلق أي كان ذلك الذي يجعل حياتك الخاصة تُشعرك بأنها جديرة بالحياة بالنسبة لك.

111- تعد هذه الطريقة التي يُعرِّف بها علماء النفس المعنى في الحياة. لاحظ أنه بالنسبة للفلاسفة، حتى سؤال "المعنى في الحياة" يحيل عادة إلى المعنى المتعلق بالغاية لحياة معينة -ما إذا كانت هذه الحياة "حقًا" ذات معنى- بدلًا من فكرة شخص الذاتية عن المعنى.

بينما قد يكون صحيحًا أن العثور على معنى الحياة يعد مستحيلًا من دون إيمان ديني أو نمط آخر ما من الاعتقاد الفائق للطبيعة،[112] فليس هناك ما يمنع من عيش حياتك الخاصة كحياة قيمة وذات مغزى بالفائق للطبيعة أو من دونه. فالحياة تعد أولًا وقبل كل شيء ما تختبره، لا شيء ما ترصده بشكل موضوعي. ومن ثم يدور سؤال المعنى حول الحياة؛ حول الكيفية التي تعيشها بها كحياة ذات معنى لا عما إذا كانت ذات معنى عندما تُرصد بشكل نزيه من السماء. أنا على سبيل المثال، سعيد بترك طلب العثور على معنى الحياة لكي أركز على السؤال الذي يهم فعلًا: كيف أجد معنى في حياتي؟

بخلاف معنى الحياة، الذي يتحول بسهولة إلى مماحكات ميتافيزيقية معزولة بعيدًا عن وجودك اليومي، يعد المعنى في الحياة شيئًا ما توجد فيه كل يوم، عبر كل نشاط لك. عندما تختار، بوعي أو دون وعي، فأنت تميل إلى اختيار الخيار الذي يبدو لك بطريقة ما عند اقترابك منه قيمًا أكثر. ومن ثم تُمثل اختياراتك الحياتية الصغيرة والكبيرة إجابتك على الأشياء التي تجعل حياتك تبدو قيمة أكثر وذات مغزى. أنت لا تملك في أغلب

112- لاحظ أن فلاسفة تحليليين كثيرين لا يزالون في هذه الأيام من أنصار المذهب الطبيعي الوضعي. مؤمنين بأنه يمكن الاحتفاظ بنمط ما من الموضوعية حتى لو قبلنا المذهب الطبيعي. انظر على سبيل المثال ,Metz, Meaning in Life, and Antti Kauppinen "Meaningfulness," in The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being, ed. G Fletcher, 281-291 (Abingdon, UK: Routledge, 2016). Unfort, here is not is not why

الأوقات أي نظرية محددة لقيادتك في هذه الاختيارات، مع أنه تبدو بطريقة أو بأخرى بعض الاختيارات والخبرات ذات مغزى أكبر بالنسبة لك عن أخرى. ومن ثم القيمة والمعنى مصبوبان فعليًا في داخل حياتك كخبرات معاشة. تزخر الحياة في الواقع باللحظات ذات المعنى. أخذ صديق جيد بالأحضان بعد فراق كبير، طبخ وجبة جيدة لعائلتك، إنجاز شيء ما كفريق في موقعك في العمل، رصد أنك قد حظيت بمهارة أكبر في هواية ما لديك شغف بها، ومساعدة شخص ما في لحظة ما يحتاج فيها حقًا إلى المساعدة. لا تحتاج إلى أي نظرية أو تبرير عقلاني، لكي تختبر تلك اللحظات كلحظات ذات معنى. يمكنك ببساطة اختبار مغزاهم المتأصل فيهم.

تكمن المشكلة مع جزء كبير من التفلسف حول المعنى في الحياة الإنسانية في أنه يعتمد الأسمى كنقطة انطلاق. أعني بذلك أنه يتعامل بنظرة موضوعية للحياة، محاولاً بعد ذلك الاستدلال المنطقي على بعض المعنى لها. لكن بكونه موضوعي، يكون هذا المنظور قد فقد فعليًا المغزى الذي تختبره حتمًا ضمن حياتك.

يتحقق المعنى ضمن الحياة أكثر من خارجها؛ يعد اختبار المعنى طبيعيًا كاختبار الدفء أو التعاطف. ومن ثم، بدلًا من النظر إلى نفسك من الخارج، يمكنك أن تبدأ اختبارك للمعنى بالبحث عن الخبرات التي أكسبت المعنى، والموجودة فعلًا كجزء

من حياتك، وضمن هذا الإطار.[113]

عندما تحول عنايتك للتركيز على المعنى في الحياة –إلى تلك الخبرات التي تجعل حياتك تبدو لك ذات معنى– ستدرك سريعًا أن لديك الكثير من العلاقات، الخبرات، والعواطف في حياتك التي تبدو فعليًا لك ذات معنى بغض النظر عن التفسير العقلاني للسبب. فيما يتعلق بالوجوديين، لعل نجم نجوم الحركة "جان بول سارتر" لم يكن محقًا بشأن المعنى الإنساني، لكن "سيمون دي بوفوار" التي أهمِلت كثيرًا جدًّا إسهاماتها الفلسفية؛ والتي كانت على النقيض من تخيلات "سارتر" عن فرد مكتفٍ ذاتيًا، حاكم لذاته معزول تمامًا عن الآخرين، خالقًا قيمه الخاصة من الهواء الرفيع، أكدت "بوفوار" على الكيفية التي يجري بها وضعنا ضمن حالة خاصة نبدأ منها في العمل.[114] هي تصطف مع "سارتر" والوجوديين الآخرين في الإعلان عن أنه لا يتعين علينا البحث عن معيار لقيمنا من خارجنا. فإذا كان من المفترض أن يكون للحياة قيمة، فذلك لا يعود إلى أن أحدًا آخر يقف بالخارج بعيدًا جعلها ذات قيمة، ولكنه يعود إلى أنك بنفسك تختبرها هكذا. لكن بدلًا من ابتداع القيم من الهواء الرفيع، تؤكد الوجودية

113- تزخر فلسفة ديوي البراجماتية بهذا الشعور في صميمها. أنظر بالأخص Gregory Pappas, John Dewey's Ethics: Democracy As Experience (Bloomington: Indiana University Press, 2008).

114- See, e.g., the essays "Pyrrhus and Cineas" and "Introduction to an Ethics of Ambiguity" in Simone de Beauvoir, Philosophical Writings, ed. M. A. Simons (Urbana: University of Illinois Press, 2004).

الظرفية لـ"بوفوار" على حقيقة أننا لدينا قيمنا ونرغب فعليًّا في أشياء معينة. الوجودية في أشكالها المتطرفة "تحصر الإنسان في معاناة عقيمة، في ذاتية فارغة"، وتعجز عن "إمداده بأي مبدأ ليصنع اختياراته"[115].

ولكن في المقابل نحن كبشر نمتلك كينونة فعليًّا، ولدينا قيم، وقناعات، ورغبات عديدة. تنبع هذه من هنا، من الحياة كما أختبرت، ذلك أنك تستطيع بدء نموك الأخلاقي وبحثك عن قيم أفضل، بل ويتعين عليك ذلك. لكي تخلق مجالًا لمثل هذا النمو يجب أن تظل منفتحًا على مراجعة قيمك، وأهدافك، والتزاماتك. كما ترصد بوفوار "لا يجب أن يحاول الإنسان التخلص من التباس وجوده، بالعكس، أن يقبل إدراكه"[116] بدلًا من البدء من وجهة نظر موضوعية، أو من نقطة الصفر، فمن الأفضل أن تبدأ مما تختبره حاليًا على أنه قيم ويستحق الالتزام به، والبناء عليه. يقع في القلب مما تدعوه "بوفوار" بأخلاقيات الالتباس، نمط معين من الإنصياع يتعلق بقيم المرء ممزوجًا بانفتاح للتعلم والنمو، وأرى أنه من هذا يبدأ المسار إلى طريق مفعم بالمعنى للحياة.[117]

115- Beauvoir in the essay "Introduction to an Ethics of Ambiguity," trans. by Marybeth Timmermann. In Beauvoir, Philosophical Writings, 291

116- Beauvoir, Philosophical Writings, 293

117- أتحدث عن فكرة النمو الأخلاقي وجذورها في البراجماتية وبالأخص في Frank Martela, "Is Moral Growth Possible for Managers?," in Handbook of Philosophy of Management, ed. Cristina Neesham & Steven Segal. Advance online publication, doi:10.1007/978-3-319-48352-8_16-1.

عند التفكير حول المعنى، لا تبدأ بالأسئلة الماوراء طبيعية الكبيرة حول أصل الكون وهلم جرا. ابدأ من خبرتك المعيشية، ابدأ من حيث أنت الآن فعلًا. فكر لبرهة في الخبرات القريبة لديك. فكر في أي منها كانت المحملة بمعنى أكثر من الأخريات. فكر بعد ذلك في أي منها كانت الأقل من جهة المعنى. بمجرد أنك قد حددت الخبرات المفعمة بالمعنى أكثر في حياتك الجارية، يمكنك البدء في التفكير في الكيفية التي تتخذ بها خياراتك الحياتية التي تكفل المزيد من تلك الخبرات في المستقبل. إذا كانت تمضية الوقت سويًا مع شخص معين تعد اللحظة ذات المعنى الأكبر التي يمكن أن تخطر لك، فكيف يمكن أن تكون مع ذلك الشخص في كثير من الأحيان؟ إذا كانت مهمات عملية معينة تعد مفعمة بالمعنى أكثر بالنسبة لك عن أخرى، فماذا يمكنك أن تفعله لتبني مسارًا مهنيًا يستخدم على نحو أفضل تلك المجموعة من المهارات؟ استخدم خبرتك الحياتية الخاصة كنقطة البدء لتعمق إحساسك بالمعنى والإنجاز. وإذا ما كنت مترددًا بعض الشيء، فلا تقلق. فكما سيتضح في الفصول القادمة، توجد بضع قيم جوهرية يمكنها أن تساعدك في تحديد من أين يأخذ عادةً معظمنا المعنى في حياتنا.

المثير للسخرية، أننا عندما نركز على معنى الحياة، نميل إلى الانفصال بعضنا عن بعض، متخذين أحكامًا وتمييزات شاملة تزيد من عزلنا في غرف عازلة للصوت لا نسمع فيها سوى أصواتنا. ربما تدفعك على سبيل المثال منظومتك الإيمانية التقليدية إلى

مقاطعتي، ويمكن بسهولة لاختلافنا في الآراء إذا لم يتم التعامل معه على نحو محترم، أن يخلق ثغرة واسعة بيننا. لم يعد هذا محتملًا اليوم، ليس في عالم متصل كونيًا، حيث نكون عرضة على أسس يومية لمقابلة بشر من ثقافات، وخلفيات، ونظم عقدية مِختلفة عن تلك الخاصة بنا. وسيكون لافتًا للنظر قدر التماثل الموجود في مصادرنا المثالية للمعنى إذا ما أمعنا النظر في قيمنا. نفس الأشياء تشبع حيوات الناس بالمعنى في كل أنحاء العالم، بغض النظر عن السياق الثقافي. يعد الشرط الإنساني كونيًا بحق، وفي كوكبنا المعولم أصبح من الهام، ربما الآن أكثر من أي وقت مضى، تحديد الصفات، والسمات، والاحتياجات التي توحدنا. نأمل، أنه بتحديد شرطنا الإنساني الأساسي، يمكننا أن نتعلم أيضًا التعاطف والتسامح لنحصل على فهم أفضل لأحدنا الآخر. فلنقم بنظرة قريبة إلى الكيفية التي نتجه بها إلى العثور على المعنى في حياتنا بنفس الطريقة بغض النظر عن اختلافاتنا الثقافية.

إنها حقيقة لا مفر منها لكوننا بشرًا، ذلك أنه في مرحلة ما، سنتألم، وسيتألم البعض منا أكثر بكثير من آخرين. تعد أيضًا حقيقة حزينة للبشرية أن الموت سيوحدنا في النهاية جميعًا، إنه قدر لا يستطيع أحد الفرار منه بصرف النظر عن أفكارك عن الآخرة، والفردوس أو الجحيم، أو ما إذا كانت هذه المستويات من الوجود حقيقية بالفعل أم لا. كيف تفكر بعد ذلك في المعنى في مواجهة مثل هذه الحقيقة المتجهمة؟ وهل الموت يشوه جوهر المعنى ذاته؟ هل لكل هذا الألم، والموت من معنى؟

تقع الأسئلة المتعلقة بمعنى الحياة بالنسبة لكثيرين منا في مجال إيمان المرء الديني أو الروحي. إذا ما قبلنا الحقيقة، مع ذلك، بأن كلًا منا سيختبر الألم والموت بصرف النظر عن اختلافاتنا الدينية والروحانية، يمكننا أن نبدأ في الحديث عما يعنيه أن تجد معنى في الحياة، حتى بينما نشخص بأعيننا في قدر أو حالة ميؤوسة لا يمكن أن تتغير. الآن، ما لا يمكن أن يوفره هذا الكتاب يتمثل في التخفيف المباشر للألم. توجد ظروف حياتية مروعة وفواجع، ولا يتعين أن نخدع أنفسنا بأن الاضطرار إلى المرور بها يجب ألا يجعل المرء يشعر بالعذاب. غير أنه إذا كان الشخص على قناعة بأن الحياة الإنسانية، مبدئيًا، لا تحمل أي قيمة، يجعل ذلك التعايش مع أي موقف صعب حتى أكثر صعوبة. ما قد يساعد

هو ما إذا كان المرء قادرًا على العثور على بعض الرجاء الخاص بالمعنى حتى في هذه الحالة. كما يكتب "فيكتور فرانكل" في كتابه: بحث الإنسان عن المعنى[118] : "ما يهم هو وجود شهادة على الإمكانيات البشرية الفريدة في أفضل حالاتها، التي تكمن في تحويل مأساة بشرية إلى انتصار، وتحويل ورطة شخص ما إلى إنجاز بشري. فعندما لا نعود قادرين بعد على تغيير حالة –فكر فقط في مرض عضال مثل سرطان غير قابل للاستئصال الجراحي– نكون مواجهين بتحدٍّ لتغيير أنفسنا". يمكن أن يكون هذا النمط من التغيير صعبًا، غير أنه في الحالات الرهيبة بما فيه الكفاية ربما يكون هذا رجاءنا الوحيد.

بالإضافة إلى الألم، يمثل الموت عقبة أخرى أمام المعنى. يبدو بعض الناس على قناعة بأن الحياة الأبدية وحدها تضمن وجودًا ذا معنى. إذا ما تلاشى آجلًا أم عاجلًا كل شيء، ما هي أهمية الكفاح؟ يعد عدم ثبات الحياة، كما رصد في الفصل الثاني، واحدًا من الدروب الرئيسية التي نصل من خلالها إلى الكفاح مع لامعقولية الحياة. تؤخذ في كثير من الأحيان حقيقة أن حيواتنا تقوض بالموت كحجة ماحقة ضد امتلاك الحياة أي معنى باقٍ. ومع ذلك، لا أرى سببًا يفسر لماذا يمكن أن يكون هناك لا معنًى من دون الأبدية. تصور أنك ترى طفلًا صغيرًا يغرق في نهر. تقفز دون تفكير إلى المياه وتنقذه. كان فعلك البطولي قيمًا

118- Frankl, Man's Search for Meaning. Note that this quote is from 2006 Beacon Press Edition of the book, p. 112.

للغاية. أحدثت حقيقةً فارقًا في حياة الصبي، وذلك يحمل معنى إذا ما كان هناك شيء يحمل معنى. لا يضعف المعنى الذي يحمله فعلك حقيقة أنه عاجلًا أم آجلًا، بالرغم من ذلك، وربما في العام الثمانين أو ما يقترب من ذلك على وقوع هذا الحدث، سيموت ذلك الطفل. حتى لو مات في لحظة ما في المستقبل البعيد، جعل فعلك كل تلك السنوات المتوسطة ممكنة. حصل بسببك، نفس هذا الصبي على فرصة نمو ليصبح رجلًا يتمتع بصحة جيدة وواثق من ذاته، لديه مهنة مثيرة للاهتمام، وعائلة محبة، وصداقات جيدة، وكل الأشياء الأخرى التي على الحياة أن توفرها له. قد يقال إن عملك البطولي جعل هذه الحياة ممكنة ليتم إظهارها فيما بعد في حيوات كل من كان له معه علاقة؛ والدي الصبي، وأقربائه، وأصدقائه، وأسرته المستقبلية.

يحدث المعنى أثناء الحياة، لا بعدها. بينما البشر مولعون بالتأمل، نختبر حقيقةً الحياة في اللحظة الراهنة فقط. يعد بهذا المعنى، الماضي ببساطة توليفة من الذكريات نختبرها في الوقت الحاضر. المستقبل هو إسقاط للآمال والتنبؤات التي نصنعها في اللحظة الراهنة. كما يصوغ الفيلسوف "جريجوري باباس" الموضوع، "النظر في العواقب، والإدراك المتأخر، والفحص الجاري، كلهم يقعون في الوقت الحاضر من أجل الحاضر".[119] ويحسن الاقتباس من الفيلسوف "جون ديوي"

119- Pappas, John Dewey's Ethics, 152.

الذي يجمل وصفته للمعنى كالتالي: "أعمل على أن تزيد من المعنى في التجربة الحالية".[120] يدور المعنى في الحياة حول اختبار المعنى. وبقدر معرفتي نحن نقوم بالاختبار في اللحظة الحاضرة، بالضبط هنا والآن. لن يُسلب منك في 2030 المعنى الذي اختبرته في 2020. الحياة مكونة من لحظات مؤقتة، بعضها ذات معنى أكثر من أخرى. وكون تلك اللحظات غير باقية للأبد لا يغيب المعنى الذي تحمله كما لفت بالفعل "أرسطو" الانتباه إلى الأمر بالقول: "الصالح لن يكون صالحًا إلى حد كبير بكونه أبديًا، إذ إن البياض الذي يبقى في الواقع لفترة طويلة لن يكون أكثر بياضًا عن ذلك الذي يبقى ليوم واحد فقط".[121] هذه هي حقيقة الحياة بشكل أكثر عمومية. لا يتحدد أي قدر تختبره من المعنى في حياتك في المستقبل البعيد. إنه يتحدد كل يوم، في حياتك كلها. يمكننا أن نختبر المعنى في الحياة عندما نكون أحياء فقط.

بدلًا من أن نجعل حياتنا تبدو ليست ذات معنى، يمكن للوعي بالموت أن يجعل حياتنا تبدو مفعمة بالمعنى أكثر وذات قيمة فريدة. أن تعرف أن وقتك على الأرض محدود يمكن أن يساعدك في أن تقدر أيامك أكثر؛ فخبرات الحياة تجعل الناس واعين تمامًا لمحدودية الوجود، فكثيرًا ما تقود عملية كبح جماح مرض مميت، على سبيل المثال، الناس إلى إعادة ترتيب أولوياتهم وتغيير

120- John Dewey, Human Nature and Conduct (New York: Henry Holt and Company, 1922), 196.

121- Aristotle, Nicomachean Ethics, 1096b:3-4.

حياتهم بطرق دراماتيكية. من المزعج في بعض الأحيان إدراك أن حياتك بعيدة كل البعد عما تريده فعليًا أن تكون، لا يمكنك التحليق عبر الحياة بإرجاء اللحظة التي تتوقف عندها لتتأمل فيما يهم حقًا في الحياة. إذا ما كنت تريد أن تتولى مسؤولية حياتك الخاصة، فإنه من الأفضل أن تقوم بذلك قبل أن يصبح ذلك أمرًا متأخرًا جدًا. لا عجب في أن الفلاسفة الرواقيين القدماء، والفلاسفة الوجوديين في القرن العشرين، والبوذيين، كلهم أوصوا بالوعي بالموت كرياضة حياتية هامة. تذكر، أنك ستموت -Memento mori- كانت الشعار لتقاليد نسكية وروحية طوال التاريخ الغربي. الحياة قصيرة. كما كتب "صامويل بيكيت" في مسرحيته "في انتظار جودو": "إنهم يلدون قبرًا منفرجًا، يضيء الضوء لحظة، ليعود الليل مرة أخرى".[122] يتمثل أفضل دواء في أن تعقد النية على صنع الاختيارات الحياتية التي تضمن أنه في الوقت الذي لا يزال فيه النور يضيء، تكون أيامك، وأسابيعك، وسنواتك الباقية مستحقة له.

لكن كيف تطمئن إلى أن أيامك الباقية ستكون قيمة كما تريدها أن تكون؟ للإجابة عن ذلك السؤال، فلنلقِ نظرة على العوامل تخلق عادة الخبرات اليومية التي تبدو لك قيمة.

122- Samuel Beckett, Waiting for Godot (New York: Grove Press, 1954), 80.

بالنسبة لي، الوعي بموتي الخاص والوقت المحدود لي على الأرض لم يتجسد ماديًّا عبر خبرة موت شخص قريب بل بالأحرى -ربما بشكل مناسب بما فيه الكفاية لفيلسوف- عبر الكتب. كنت في كثير من الأحيان أحوز، بكوني قارئًا نهمًا، أكوامًا عديدة من الكتب ملقاة حولي، ينتمي بعضها إلى فئة "يجب أن تُقرأ" وتُعين أخرى في كومة "سأقوم بقراءتها قريبًا". كنت أفكر، يومًا ما، بعد انتقالي إلى شقة جديدة ماذا أفعل بكل الكتب التي لم تلائم مكاني الجديد. كانت لدي فكرة واقعية: سنحت فرصة عظيمة جدًّا أن أذهب إلى قبري دون حتى قراءة فن الحكمة الدنيوية لـ"بالتيسار جراسيان"، وما بعد دولة الرفاه لـ"جونار ميردال"، أو ضد القديس بوف - لـ"مارسيل بروست". عندما أموت سيبقى في الواقع كثير من كتبي غير مقروء. كنت وأنا أنطق بهذه الكلمات، واقفًا مقابل مكتبتي، متفرسًا في رف الكتب؛ متوصلًا إلى اتفاق مع محدودية الوجود الإنساني. كل ذلك بسبب بضعة كتب من الأفضل مبيعًا لم يتم فتحها. لم أكن أرغب في أن أكون مثيرًا فيما يتعلق بذلك، لكن يجب أن أعترف أنني تركت أصابعي تنزلق عبر أعقاب الكتب كعلامة توديع.

يمكنك أن تقول إن الكتب –أو المعرفة بأن تقديري لها محدود– هو ما أيقظني لكي أتصالح مع إدراك لموتي الشخصي. قد يتمثل ذلك

بالنسبة لصديقي من الإدراك بأن هناك عددًا محدودًا من شرائح اللحم سيأكله من مطعمه المفضل؛ إذ إنه يرتاده ثلاث مرات سنويًّا ولديه ثلاثون سنة أخرى ليعيشها، فإنه قد يحصل على أقل من مئة شريحة ليأكلها. "تيم أوربان" مؤلف "انتظر.. لكن لماذا الشهرة!"، أدرك أنه، بالرغم من كونه في بداية العقد الثالث من عمره، فإنه سيحصل على متعة أخذ غطسة في المحيط –الشيء الذي يقوم به نحو مرة كل عام– مرات قليلة بشكل مدهش. يكتب "تيم أوربان": "غريبة كما تبدو.. قد أدخل في المحيط ستين مرة إضافية فقط".[123] الحياة عابرة؛ ومن الأفضل أن تجعل لكل لحظة أهميتها. تتمثل البراعة في تذوق طعم أيامك المحدودة بتذكر أن هذه الحياة الواحدة، كأفضل ما نعرف، هي كل ما تملكه. يمكنك للمساعدة في وضع هذه الفكرة في منظورها الصحيح، حساب كم من الأسابيع لا تزال لديك، إذا ما عشت، على سبيل المثال، عمرًا وافرًا حتى بلوغك التسعين، كما قد اقترح أوربان. كم من تلك الأسابيع ستجعل لها معنى؟ كما قالت الشخصية السينمائية فيريس بيللر مقولتها الشهيرة "تسير الحياة بسرعة كبيرة. إذا كنت لا تتوقف وتنظر حولك من حين لآخر، يمكنها أن تضيع منك".[124]

123- Tim Urban, "The Tail End," Wait But Why, December 11, 2015. https://waitbutwhy.com/201512//the-tail-end.html

124- من فيلم يوم عطلة فيريس بيللر Ferris Bueller's Day Off الصادر عام 1986 م.

شكل يوضح حياة إنسانية تبلغ 90 عامًا (بالأسابيع)

ثامنًا: بناء نظام قيمي شخصي

"لماذا تستحق الحياة أن تعاش؟ يعد ذلك سؤال جيدًا جدًا. حسنًا، توجد أشياء معينة أفترض أنها يمكن أن تجعل الحياة تستحق العناء. مثل ماذا؟ حسنًا بالنسبة لي، قد أقول، غروتشو ماركس[125]، لأحدد شيئًا منها، وويلي مايس[126]، والحركة الثانية لسيمفونية جوبيتر، وتسجيل لويس أرمسترونج: "بلوز رأس البطاطس"، والأفلام السويدية، وبالتأكيد، التربية الوجدانية لفلوبير، ومارلون براندو، وفرانك سيناترا، وتلك التفاحات والكمثرى التي تخبل العقل لسيزان، والسلطعون على وجه تراسي لسام وو[127]..."

– وودي الان، فيلم مانهاتن 1979

---

125 جوليوس هنري ماركس الذي اشتهر باسم غروتشو ماركس هو كوميديان ونجم سينمائي وتلفزيوني أمريكي. اشتهر بسرعة بديهته. ويعد واحدًا من أفضل الكوميديين في العصر الحديث.

126 ويلي هاورد ميس الابن. لاعب بيسبول أمريكي محترف ومعتزل. قضى معظم حياته الرياضية في دوري البيسبول مع فريق نيويورك وسان فرانسيسكو جاينتس قبل أن ينهي مسيرته في فريق نيويورك ميتس. تم اختياره كعضو في لوحة مشاهير البيسبول في 1979 في أول سنة يتم ترشيحه فيها. وكان ميس يلقب بلقب زا سي هاي كيد.

127 مطعم صيني يقع في سان فرانسيسكو.

المعنى –ماذا تجده ذا معنى والكيفية التي تريد بها تنظيم حياتك حوله– يعد أمرًا شخصيًا جدًا وذاتيًا للغاية؛ إنه أمر يعتمد برمته على خبرتك متحركًا عبر هذا العالم بخلفيتك وتكوينك النفسي، والجيني، والاجتماعي الفريد. يجد الناس حياتهم ذات معنى بطرق كثيرة. ما يَبرقُ بالمعنى بالنسبة لشخص ما، قد يسقط في نظر آخر كشيء تافه. قد تكون مشاهدة يوم الأحد بالنسبة لمشجع عنيد لفريق باكر بصحبة بضعة رفاق من المدرسة الثانوية التعريف ذاته لما يجعل حياتهم تستحق أن تعاش، بينما لشخصية وودي آلان في فيلم مانهاتن ما يترك فيه هذا الأثر الحركة الثانية في سيمفونية جوبيتر، بالإضافة إلى بضعة اختيارات أخرى تناسب نيويوركي واسع الثقافة. تعد مساحات معينة في الغابة حيث قضيت معظم مصايفي المدرسية حدودًا مقدسة لي، غير أنها بالنسبة لأي شخص آخر، لا تزيد على كونها تجميعات من صخور، ومستنقعات، وبضع شجرات فقط. لا يخدم أي غرضٍ إنكار ثراء المصادر الممكنة للمعنى؛ فمن الأفضل قبول أن كلًا منا يملك مصادره الخاصة للمعنى التي تكون عظيمة الأهمية لنفسه فقط بسبب تاريخنا الفردي. مع ذلك، خلف هذا الثراء الظاهر، توجد أنماط مرئية في عموميتها.[128] لقد جرى تشكيل البشر بطرق معينة كمخلوقات للتطور، مما يعني أن بعض مصادر المعنى

128- يماثل هذا التمييز بين المصادر المميزة والمصادر العامة للمعنى تمييز كالهون Calhoun بين الأسباب لأي شخص والأسباب بالنسبة لي. انظر Cheshire Calhoun, Doing Valuable Time: The Present, the Future, and Meaningful Living (New York: Oxford University Press, 2018)

تصير أسهل لنا عن أخرى وتحوز على ما يشبه الجاذبية العالمية.
قد يكون تأسيس سعينا إلى المعنى على هذه المصادر الطريق إلى أصلب معنى متاح لنا نحن البشر الخطائين.

من التفضيلات الحيوانية إلى القيم الإنسانية

"قبل أن تبدأ الحياة، لم يكن شيء ذو قيمة، لكن بعد ذلك ظهرت الحياة وبدأ أن يكون لها قيمة، ليس لأنها كانت توحي بأي شيء، بل لأن المخلوقات التي آمنت بقيمة (أشياء معينة على وجه الخصوص) اتجهت إلى البقاء"

– الفيلسوف شارون ستريت، المعضلة الداروينية للنظريات الواقعية للقيمة 2006.

فضلت الحيوانات من أبسط المخلوقات إلى أكثرها تعقيدًا من الزاوية البيولوجية، خبرات معينة على أخرى: المَسرة على الألم؛ الشبع على الجوع. تمتلك الأنواع المختلفة نظم تفضيل فريدة مبنية على تلك الخبرات التي بُرهِنَ على ضروريتها لبقائها. تنجذب الظباء إلى حفرة السقي، لكنها تعدو بعيدًا فور رؤيتها لأسد. البشر ليسوا استثناء. تملك فعليًا إنسانيتنا بحد ذاتها تفضيلات مُضمنة فيها تقود سلوكنا للمساعدة على ضمان حصولنا على ما نحتاجه للبقاء. نشترك في كثير من هذه الغرائز الأساسية مع حيوانات أخرى. من أجل أن نفهم بشكل أفضل ما يميزنا، بالرغم من ذلك، يمكننا أن نلقي نظرة على جهد الفيلسوف "جون ديوي".

صنع "ديوي" باعتباره أبا علم النفس الوظيفي وواحدًا من أهم المفكرين المشهورين خلال العقود الأولى من القرن العشرين، تمييزًا قويًّا بين "التفضيل" و"التقدير".[129] يعد بشكل أساسي التفضيل، فعل تمييز شيء على آخر، أمرًا عاطفيًّا ويحدث بشكل طبيعي. ينخرط كل حيوان في شكل ما من التفضيل. لكن البشر لا يركنون إلى التفضيلات المجردة. ننخرط أيضًا في التقدير، حيث نقدر ونختبر بشكل واعٍ تفضيلاتنا، ونصدر أحكامًا تتصل بأي من القيم التي تعد في الواقع ذات معنى بالنسبة لنا وتستحق التقدير. يكون التقدير لقيمة بعدما تصمد أمام اختبار صارم للفحص الفكري، بحيث تصبح شيئًا نقره، إما على المستوى الفردي أو المجتمعي، ونستخدمها كمقياس لاستقامة أعمالنا وسلوكياتنا. لدى الحيوانات تفضيلات غريزية ومكتسبة، يمكن أن ندعوها بالقيم الأولية. البشر وحدهم لديهم قيم سامية، مدركة، كشيء يلتزم به المرء بوعي ويقرها بعد تفكير. بالتالي لا توجد القيم خارج الخبرة الإنسانية ولكن في حدودها، كالتفضيلات العامة التي نوليها عن طيب خاطر أعلى درجات التقدير.

تشبه القيم الأدوات الموثوقة.[130] نستخدمها كل يوم للمساعدة في توجيه قراراتنا الخاصة ولكي نلتزم بشكل أفضل بالقوانين

129- John Dewey, Theory of Valuation (Chicago: University of Chicago Press, 1939).

130- طوِّرت هذه الفكرة الرئيسة أكثر في مقالي Frank Martela, "Moral Philosophers as Ethical Engineers: Limits of Moral Philosophy and a Pragmatist Alternative," Metaphilosophy 48, no. 1-2 (2017): 58-78.

الاجتماعية والأخلاقية. لكن التزامنا بقيمنا الأكثر قداسة يكون في العادة قويًا جدًّا، لدرجة أننا نرغب في تأسيس حياتنا عليها –في حالات قصوى– نموت حتى من أجلها. تعد القيم العمود الفقري لوجود مفعم بالقيمة. يعد الشخص الذي لا يملك قيمًا مثل حيوان، عبد للغرائز دون أي حدود. تسمو القيم بوجودنا فوق المستوى الحيواني وتتجاوز به مباراة البقاء الغريزية الخاصة بالمستوى الحيواني. كما تعلن بطريقة لا تمحى الشخصية السينمائية "سولومون نورثروب" في فيلم عبد لاثني عشر عامًا: "لا أرغب في البقاء. لكني أرغب في الحياة". مجرد البقاء ليس كافيًا لجعل حياة تستحق أن تعاش. فبتمييز القيم التي تستحق التكريس وغرزها معًا، نكون قادرين على إضفاء إحساس عميق بالمعنى على حيواتنا.

لكن كيف نحدد –كيف تحدد أنت في الحال– القيم التي تعطي الحياة معناها الواضح؟ لقد حددت عادة الثقافات في الماضي النظم القيمية التي من المنتظر أن يلتزم بها كل شخص. بينما أنت، حر اليوم، على نحو مدهش في اختيار قيمك الخاصة. فكيف تحسن استخدام هذه الحرية؟ كيف تعزز من قيمك إلى تأييد مدوٍّ لكل ما تكونه؟

نظرية التحديد الذاتي - من الاحتياجات الجسدية الأساسية إلى الاحتياجات النفسية الأساسية

لقد نمت نظرية التحديد الذاتي، التي تشارك في وضعها الأستاذان الجامعيان "إدوارد ديسي" و"ريَتشارد رايان" إلى واحدة من أكثر نظريات الدوافع والاحتياجات الإنسانية المبحوثة تجريبيًا، مسندة بمئات الدراسات حرفيًا. تأسست هذه النظرية على الفكرة البسيطة القائلة إن البشر بطبيعتهم كائنات فضولية، مدفوعة ذاتيًا، وموجهة بالنمو، لا تستجيب بشكل تفاعلي مع المحفزات البيئية فحسب، لكنها أيضًا تنظم ذاتيًا حيواتها نحو النمو والكمال متبعة دوافعها، وأهدافها وقيمها الداخلية.[131] وفي كلمة واحدة البشر نشطون. عندما نوجه ذواتنا في العالم، نحن لا ننظر إلى إشباع احتياجاتنا الجسدية: الطعام، والماء، والمأوى فحسب. نحن نبحث بشكل طبيعي وحدسي عن المزيد في الحياة: فرصة لنعبر عن أنفسنا، وننمو، وننتفع بمهاراتنا، والشعور بأننا متصلون بآخرين، وبأننا في وسطهم. لا يشعر

131- Edward L. Deci & Richard M. Ryan, "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior," Psychological Inquiry 11, no. 4 (2000): 227-268; Richard M. Ryan & Edward L. Deci, Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness (New York: Guilford Press, 2017). See also my brief introduction to self- determination theory in The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Frank Martela, "Self-Determination Theory," in The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Vol. 1. Models and Theories, ed. Bernardo J. Carducci & C.S. Nave (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, in press).

البشر بالاستقرار لمجرد البقاء على قيد الحياة. نحن نضع بشكل طبيعي كمخلوقات نشطة مهام وأهدافًا لأنفسنا. ونبحث عن التحديات لأنفسنا، ونخلق حلولًا مبتكرة للتغلب على ما يحدنا، ونكون طوال الوقت موجهين بما يعرفه "ديسي" و"رايان" باحتياجاتنا النفسية الأساسية، التي هي "المقويات النفسية الأساسية الضرورية للنمو، والسلامة، والرفاه النفسيين المستمرين".[132] فكما تحتاج شجرة البلوط إلى أرض، وشمس وماء لتكبر وتصبح سنديانة كبيرة، يحتاج البشر إلى خبرات معينة لينموا ويصبحوا أفراد أصحاء من الناحية النفسية.

يهدف البحث حول الاحتياجات النفسية الأساسية إلى تحديد تلك الخبرات التي يحتاجها الإنسان ليشعر بأنه بحالة جيدة ويزدهر في الحياة. إذ تكون احتياجاتك النفسية الأساسية مثبطة للحظات، تشعر بأنك لست بخير ومهموم. في حين لا يكون الحال نفسه عندما تكون قادرًا على إشباع احتياجاتك، لا يجعلك هذا في شعور جيد فحسب، لكنه يساهم أيضًا في سلامتك ورفاهك الشامل من الناحية النفسية. وتساعدك في الوقت نفسه هذه الاحتياجات على الانخراط في الأنشطة التي تساعد على النمو في حياتك. إن هذه الأنشطة موجهة نحو النمو بمعنى أنها ليست مرتبطة مباشرة ببقائك بالشكل الذي تَكُونَهُ احتياجاتك النفسية. عوضًا عن ذلك ينمي الانخراط فيها المهارات، والموارد، والروابط

132- Deci & Ryan, "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits," 229.

الاجتماعية التي قد تبدو في ذاتها وبحد ذاتها ذات قيمة في عين المرء، بل وتدخل كثيرًا أيضًا مجال الاستخدام عندما نُواجه بتحديات فيما بعد في الحياة. لحسن الحظ فإنها ليست وافية فحسب لتلبية احتياجاتك المُوجهة نحو النمو، بل إنها أيضًا شيء ما يستمتع معظمنا بأدائه. ويكمن هنا مربط الفرس؛ يعد بناء قيمك الجوهرية بناء على هذه الاحتياجات الإنسانية الموجهة نحو النمو أفضل وصفة لحياة مفعمة بالمعنى بقوة.

الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة + واحد التي تبني عليها قيمك

"فقط بمعرفتنا أنواع الكائنات التي نكونها، بأسلوب البناء العقلي والعاطفي المعقد الذي تصادف أن نمتلكه، يمكن لأي شخص حتى أن يبدأ في السؤال عما الذي يعتبر حياة مفعمة بالمعنى".

- جوناثان هايدت، فرضية السعادة [133] 2006

تعترف نظرية التحديد الذاتي باحتياجات نفسية أساسية ثلاثة: الاستقلالية، والجدارة، والصلة.[134] عندما تُشبع هذه الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة، يختبر الناس رفاهة أكثر وتحفيزًا حقيقيًا، ومعنى أكبر فعليًا في الحياة.

تكمن الاستقلالية في كونك المبدع لحياتك الخاصة. أنت قادر على أن تكون خياراتك نابعة من إرادتك، لكي تعيش وفق تفضيلاتك الخاصة، فتنخرط في أنشطة تجدها على المستوى الشخصي ممتعة ومعبرة عمن تكون، وتسعى إلى أهداف تجدها ذات قيمة. تكمن الجدارة في امتلاك إحساس بالتميز في حياتك.

133- Haidt, Happiness Hypothesis, 215

134- Deci & Ryan "The 'What' and 'Why' of Goal Pursuits"; Ryan & Deci, Self-Determination Theory.

أنت واثق في إمكانياتك، وتشعر بأنك بارع في الأنشطة التي تقوم بها، وتؤمن بأنك ستحقق أهدافك. لا يجب أن تكون الجدارة مثبتة في موضعها، يمكنك أن تختبر الشعور بالجدارة بقيامك بدراسة شيء ما جديد أو بصقل مهاراتك على نحو أعمق. وهناك الصلة أي الإحساس بكونك مرتبطًا بآخرين، تعتني بهم وأيضًا الإحساس بالاعتناء بك. تشكل هذه الاحتياجات الثلاثة ثلاثي الاحتياجات النفسية الذي يمكن بناء عليه أن يتكشف التحديد الذاتي، والرفاه، وإحساس المرء بالمعنى. مع ذلك، فيما يتعلق بالحياة المفعمة بالمعنى، أشعر بأنه يوجد مُكون هام مفقود من المعادلة.

يُعرف بشكل عام الإحسان كونه "ميلًا لفعل الخير". إنه يدور حول الرغبة في امتلاك تأثير إيجابي على حيوات ناس آخرين، أو مجتمع آخر، أو العالم ككل.[135] ويمكن أن يكون عاديًا كجعل جار وصاحب يبتسم أو مغير للحياة كإنقاذ شخص ما من مبنى مشتعل. تشعر سواء كنت كبيرًا أو صغيرًا بأنك مهم، ومساعدتك ذات معنى، عندما تشعر بأن حياتك وأعمالك تصنع فارقًا إيجابيًا في العالم. في حين أن بحثي وبحوث الآخرين لم

135- Frank Martela & Richard M. Ryan, "The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being," Journal of Personality 84, no. 6 (2016): 750-764.

تؤكد على الإحسان كاحتياج نفسي بحد ذاته،[136] فإنه يتضح أنه مساهم خطير في إحساسنا بالرفاه وفي إحساسنا بالمعنى على وجه الخصوص. وعلى هذا الأساس، أود المراهنة بمالي على الاستقلالية، والجدارة، والصلة، والإحسان فيما يتعلق بما يجعل الحياة ذات معنى.[137]

فأنت من ثم لديك، ككائن بشري احتياجات نفسية أساسية معينة. عندما تكون قادرًا على إشباع هذه الاحتياجات، تفوز بإحساس عميق وباطني على الوجه الأغلب بالإنجاز والإشباع. يجب أن تبني الخطوة التالية نحو اختبار المعنى أكثر في حياتك على هذا الأساس، متبنين هذه الاحتياجات –واستيفاءها– كالقيم

136- بينما لا يبدو الفشل في الإحسان بخاصة أنه يؤدي إلى الإحباط بنفس المعنى الذي يؤدي إليه الفشل في الاحتياجات الثلاثة الوطيدة، يبدو أن إشباع الحاجة إلى الإحسان يقود إلى الرفاهة والشعور بالأهمية بالمثل للاحتياجات الثلاثة الوطيدة. لعله يمثل نمطًا من الحاجة التعزيزية، عوضًا عن كونه حاجة نفسية أساسية. انظر: Martela & Ryan 2019 Distinguishing Between Basic Psychological Needs And Basic Wellness Enhancers: The Case of Beneficence as a Candidate Psychological Need. Under Review.

137- انظر بالأخص Frank Martela, Richard M. Ryan, & Michael F. Steger, "Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life," Journal of Happiness Studies 19, no. 5 (2018): 1261-1282. توفر أيضًا المقالة إحالات رئيسة إلى الدراسات الأكثر أهمية التي رأيتها حتى تدارست هؤلاء الأربعة كمصادر للمعنى. انظر أيضًا Frank Martela & Tapani J. J. Riekki, "Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: A Multicultural Comparison of the Four Pathways to Meaningful Work," Frontiers in Psychology 9 (2018): 1-14.

الجوهرية لبوصلة حياتك الداخلية.[138] يتعين من ثم مصاحبة كل احتياج نفسي أساسي بقيمة متناظرة متفق عليها فكريًّا، ويكون السعي وراء هذه القيم هو الطريق إلى الإحساس بالمعنى في الحياة. وبالتالي يصاحب الاستقلالية تقديرًا للأصالة؛ ويصاحب الحاجة إلى الجدارة تقديرًا للبراعةِ والتفوق؛ ويصاحب الحاجة إلى الصلة تقديرًا للانتماء؛ ويصاحب الحاجة القوية إلى الإحسان تقديرًا للمساعدة.

في السعي إلى توجيه بخصوص كيفية العيش حياة ذات معنى، أقترح المضي بهذا الرباعي. إنهم يملكون جاذبية بدهية، والإقرار بهم يقود إلى نتائج طيبة، على المستوى الفردي والاجتماعي. تضمينهم في الطبيعة الإنسانية يجعلهم ناشطين ومبررين بذاتهم بالقدر الكافي لتوفير إجابات قيمة عن أسئلة المعنى. ويعني ذلك أيضًا أنه معترف بهم عبر الحدود الثقافية، والدينية،

138- يمكن العثور على معالجة فلسفية أكثر لهذا الافتراض الخاص ببناء قيم جوهرية بناء على الاحتياجات الأساسية في مقالي Martela, F. (2018). Four reasonable, self-justifying values - How to identify empirically universal values compatible with pragmatist subjectivism. Acta Philosophica Fennica, 94, 101-128

والاقتصادية، وغيرها.[139] في تقدير ما يجده فعليًّا وعلى نحو متأصل كل البشر ذا معنى، لست قادرًا على تجييش المحيطين بك لدعم نظامك القيمي فحسب، لكن لديك أيضًا فرصة أفضل بكثير لإيجاد أرضية مشتركة حتى بين بشر من خلفيات مختلفة. لا يهم من أين أتيت، ما هو الدين الذي تدين به، أو أي خصوصية أخرى أو اختلاف بينك وبين جارك، فطبيعتنا البشرية الجذرية توحد بيننا، وانطلاقًا منها يمكنك الحصول من المنبع على أقوى معنى وقيمة في الحياة. بالإضافة إلى كونها بدهية والالتزام بها قيم، فهذه القيم هي أيضًا سهلة من حيث وضعها في موضع الممارسة.

139- لعل الأستاذ الجامعي شالوم شفارتز Shalom Schwartz قد قام بالعمل الأكثر شمولية حول القيم الإنسانية حول العالم. بالإضافة إلى دراسات متنوعة منذ تسعينيات القرن الماضي إلى اليوم تشمل بشرًا من أكثر من مئة بلد مختلف. تجد الاستقلالية، والجدارة، والصلة، والإحسان قيمًا نظيرة لها بعض الشيء في قائمته للقيم العامة المشتركة بين جميع الثقافات: التوجيه الذاتي، التحقق، الرعاية الخيرية. وهو يعترف دون تردد بأن "القيم المصاحبة للاستقلالية، والصلة، والجدارة تُظهر نمطًا عالميًّا يتمتع بأهمية وتوافق كبيرين" Ronald Fischer, & Shalom Schwartz, "Whence differences in value priorities? Individual, cultural, or artifactual sources," Journal of Cross-Cultural Psychology, 42, no. 7 (2011): 1127-1144, p. 1127. توجد درجة من الاختلاف بين تعريف شفارتز للقيم ذات الصلة والاحتياجات الأساسية، التي يجب أن تؤخذ في الحسبان عند مقارنة قيمه واحتياجات نظرية التحديد الذاتي، لكني لا أزال أشعر أن هناك تماثلًا مفاهيميًّا كافيًا للانتهاء إلى ما انتهى إليه شفارتز Schwartz نفسه: ذلك أنه على الأرجح أن الاحتياجات تتمتع بطلب عالمي تقريبًا. يلاحظ شفارتز أن الإحسان يمكن تقسيمه إلى نوعين فرعيين: الموثوقية التي تحيل إلى العلاقات مع الأصدقاء والوجود المسؤول في وسطهم، والرعاية التي تدور أكثر حول أن تكون مفيدًا. انظر Shalom Schwartz, Jan Cieciuch, Michele Vecchione, Eldad Davidov, Ronald Fischer, Constanze Beierlein et al., "Refining the Theory of Basic Individual Values," Journal of Personality and Social Psychology, 103, no. 4 (2012): 663-688

أنت تجني ما تسعى إليه

"كن حريصًا فيما تتمناه، فقد تحصل عليه فقط"

- مثل قديم

يمكن للبشر أن يسعوا إلى أهداف وقيم كثيرة، لكن الأبحاث قد بينت أن السعي وراء أهداف تصطف مع احتياجاتنا الأساسية تعد نافعة لإحساسنا بالرفاه والأهمية بينما السعي وراء أهداف لا تصطف معهم، يمكن، في بعض الحالات، أن يؤدي إلى سوء حالتنا. طلبت على سبيل المثال، إحدى الدراسات التي قام عليها "ريتشارد رايان"، و"إدوارد ديسي"، و"كريستوفر نيميك" في جامعة روشيستر قبل وصولي هناك بسنوات قليلة من المتخرجين حديثًا من الجامعة التفكير في السعي وراء أهداف معينة في الحياة.[140] كانت بعض الأهداف مصطفة بشكل جيد مع الاحتياجات الأساسية الموجهة نحو النمو: الرغبة في التمتع بعلاقات جيدة مع آخرين، الرغبة في

140- Christopher P. Niemiec, Richard M. Ryan, & Edward L. Deci, "The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life," Journal of Research in Personality 43, no. 3 (2009): 291-306.

الإسهام في المجتمع، والرغبة في النمو أكثر كشخص. وكانت أهداف أخرى ذات طبيعة خارجية أكثر: السعي وراء ثروة، شهرة، أو المظهر الحسن. جرى بعدها بسنة الاتصال بهؤلاء الطلاب وسؤالهم عن حالتهم الحالية قياسًا بأهدافهم. بالنظر إلى النتائج التي توصل إليها الباحثون، جاء أولًا، أنك تحصل على ما تسعى إليه. في الوقت نفسه الذي رأوا فيه أهدافًا معينة كأهداف مهمة بميلها إلى أن تؤدي إلى تقدم أكبر في إنجازهم لأهدافهم. شعر الناس الذين قدروا عاليًا الاحتفاظ بعلاقات طيبة أن علاقاتهم قد توطدت. وشعر الناس الذين قدروا عاليًا المظهر الحسن أن هيئاتهم قد تحسنت. لا شيء يثير التعجب هنا؛ إذ تقدر عاليًا شيئًا، فإنك تنزع إلى بذل الجهد للحصول عليه، وإذ تبذل جهدًا، فأنت تنزع أيضًا إلى التقدم في اتجاه ذلك الهدف. بيد أن الباحثين ألقوا نظرة أيضًا على تأثيرات الرفاه الخاصة بالسعي إلى الهدف. فاتضح أن صنع تقدم على صعيد الأهداف المصطفة مع الاحتياجات الأساسية زاد من إحساس الناس بالرفاه. بينما التقدم على صعيد تحقيق الأهداف الخارجية غير المرتبطة بهذه الاحتياجات لم يزد من الرفاه. في الواقع، أنها رفعت قليلًا حتى من المشاعر المثيلة للقلق ومشاعر سلبية أخرى. لذا بالرغم من أن الطلاب الساعين إلى الثروة، والشهرة، والمظاهر الحسنة، كانوا قد صنعوا تقدمًا في تحقيق الأهداف المهمة بالنسبة لهم، فإن هذا التقدم المساهمين فيه أشعرهم

بالتعب بدلًا من تحسين شعورهم بالرفاه. اختَر أهدافك بحكمة -تلك المصطفة مع الاحتياجات الأساسية الخاصة بالاستقلالية، والجدارة، والصلة، ويمكن في هذه الحالة، للإحسان الارتقاء برفاهك. فقد تجعلك الأهداف غير المصطفة مع هذه الاحتياجات الأساسية تبدو لنفسك في حالة أسوأ- حتى عندما تدركها.

الجزء الثالث:

الدروب إلى حياة مفعمة أكثر بالمعنى

تاسعًا: استثمر في العلاقات

"تكون لحياة المرء قيمة طالما يعزو المرء لحياة الآخرين قيمة، بوسائط الحب، والمودة، والغضب، والعطف".

ـــ سيمون دي بوفوار، مجيء عصر 1970

يدخل فيلسوف حانة، فيسأله أحد مرتادي الحانة: "ما معنى الحياة؟" هذا الفيلسوف هو أنا، ويعد هذا السؤال حتميًا، بمجرد أن يكتشف الناس ما أقوم به. لقد حدث هذا لي عددًا من المرات يكفي لجعلي متحفزًا له. سأبين أولًا قبل أن ألقي "الأفيه" الختامي أن ما أقوم به ليس عن معنى الحياة ولكن عن المعنى في الحياة. ويضم العمل جزأين، أولهما هو التالي: يدور المعنى في الحياة عن جعل ذاتك ذات معنى للناس الآخرين. إن ذلك الأمر البسيط. انسَ معنى الحياة. تصبح حياتك ذات معنى لك عندما تكون أنت ذا معنى للناس الآخرين، بمساعدة صديق، على سبيل المثال، ومشاركة لحظة خاصة مع شخص ما تحبه، أو ببساطة أكثر، بالتواصل مع فيلسوف حسن النية عبر ابتياع جعة مطلوبة جدًّا له.

عندما نشعر بأن حياتنا ذات معنى للناس الآخرين، نكون قادرين على رؤية القيمة الموجودة في حياتنا الخاصة. قد يكون الكون صامتًا، لكن أصدقاءنا وعائلتنا، وزملاءنا، والمجتمع يملؤون حياتنا بأصواتهم، طاقتهم، ونمائهم. والناس الذين نعني بالنسبة لهم أكبر شيء هم أولئك الذين يبذلون أقصى عناية لنا. وكما يحاجج الفيلسوف "أنتي كوبينين" نكون لازمين بالنسبة لأولئك الذين يحبوننا، على الرغم من أن أي أحد باستطاعته شراء هدية لطفل معين، فكما يقول: "لن يكون لذلك نفس الأهمية لهدية مصنوعة يدويًا مقدمة من أحد والديه"[141] نلعب في العلاقات القريبة دورًا فريدًا ولا بديل عنه للشخص الآخر غالبًا بمجرد التواجد هناك.

إذا كنا نعرف أي شيء عن الطبيعة الإنسانية، فهي أننا حيوانات اجتماعية. افترض الأستاذان الجامعيان "روي بوميستير" و"مارك ليري" في مقالهم المؤثر "الحاجة إلى الانتماء"، والمنشور بمجلة "النشرة النفسية" عام 1995، افتراضًا أصبح من وقتها مقبولًا على نطاق واسع -وعلى ما يبدو واضحًا- فرضية في علم النفس: "تعد الحاجة إلى الانتماء دافعًا إنسانيًّا أساسيًّا."[142] لقد تطورنا لنعيش في جماعات ولنهتم بأحدنا

141- Kauppinen, "Meaningfulness and Time," 364.

142- Roy Baumeister & Mark Leary, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation", Psychological Bulletin, 117, no. 3 (1995): 497529-, p. 497.

الآخر؛ وتكمن عميقًا في إنسانيتنا الغريزة لبناء علاقات اجتماعية قوية.

لكن طبيعتنا الاجتماعية تذهب في الأعماق أكثر من مجرد الاهتمام بالآخرين، إنه أمر يكمن في طبيعتنا، أن تمثل نحن لا أنا كموضع ارتكاز حياة المرء. يجري التعبير عن الوجود في علاقة وطيدة بواسطة علماء النفس على أنها وضعية "احتواء آخر في الذات"[143] لقد بين في الواقع البحث العصبي أن التفكير في ذات المرء والتفكير في محبوب، يُنشط أقسامًا معينة في المخ لا تنشط عند التفكير في غريب.[144] يُربط المخ بشبكة عصبية ليكون اجتماعيًا، ويُصمم البشر ليعيشوا سويًا مع آخرين. كما يوضح على نحو جميل الفيلسوف الفرنسي "موريس ميرلو بونتي" قائلًا: "نحن متعاونون بعضنا لبعض في تبادل بارع. تندمج وجهات نظرنا مع بعضها، ونوجد سويًا عبر عالم واحد"[145]. بالرغم من أن فلسفتنا الفردانية الغربية قد عودتنا على نحت حدود صريحة بشكل خاص بين الذات والآخر، فإن مقدرتنا على أن نكون منفصلين هكذا عن الآخرين يعد مأثرة ثقافية أكثر من

143- Arthur Aron, Elaine N. Aron, Michael Tudor, & Greg Nelson, "Close Relationships as Including Other in the Self," Journal of Personality and Social Psychology 60, no. 2 (1991): 241-253.

144- Yawei Cheng, Chenyi Chen, Ching Po Lin, Kun Hsien Chou, & Jean Decety, "Love Hurts: An fMRI Study," Neuroimage 51, no. 2 (2010): 923-929.

145- Maurice Merleau-Ponty, Phenomenology of Perception, trans. C. Smith (London: Routledge, 2002 [1945]), 413.

كونه الطريق النموذجي للوجود. نعتني برفاه أولئك القريبين منا تقريبًا بنفس القدر الكبير الذي نعتني به برفاهنا. في بعض الأوقات، كما في حالة كونك والدًا، قد تعتني برفاه طفل أكثر من رفاهك الخاص. لا يهم ما هو المجال العلمي الذي نوليه نظرنا الفاحِص –الأحياء، البحث العصبي، البحث التطوري، علم النفس الاجتماعي، الاقتصاديات السلوكية، وحتى البحث الرئيسي– نجد الدليل على حاجتنا لعمل علاقات رعائية ووطيدة مع آخرين، والكيفية التي تبدأ فيها الحدود بين الذات والآخر بالانحلال في هذه العلاقات.

تشير أدلة وافرة على أن الصلة تمثل لنا منبعًا رئيسيًا للمعنى. عندما طلب الباحث في جامعة ولاية فلوريدا "ناثانيل لامبارت" من مجموعة من الطلاب الجامعيين القيام بما ما يصفه بكلماته بـ"اختيار الشيء الوحيد الذي يجعل الحياة ذات معنى عظيم بالنسبة لك"، حدد ثلثا المستجيبين إما عضو محدد في العائلة أو نوهوا بشكل أعم أكثر إلى عائلتهم.[146] أتى "الأصدقاء" كفئة ثانية كأكثر مصدر مذكور للمعنى تكرارًا. حصل مركز بيو للأبحاث على نتائج مماثلة عندما طُلِبَ من أربعة آلاف أمريكي أن يصفوا بكلماتهم ما يزودهم بإحساس بالمعنى؛ فذكر 69% منهم العائلة

146- Nathaniel Lambert, Tyler F. Stillman, Roy F. Baumeister, Frank D. Fincham, Joshua A. Hicks, & Steven M. Graham, "Family as a Salient Source of Meaning in Young Adulthood," The Journal of Positive Psychology 5, no. 5 (2010): 367-376.

و19% منهم الأصدقاء.[147] يبين على نحو مماثل بحث آخر أن إحساس المرء بالقرب من عائلته وأصدقائه يصاحبه إحساس متين بالمعنى في الحياة، وأن التفكير في الناس "الذين تشعر معهم بأنك تنتمي حقًّا إليهم" يقود إلى معدلات مرتفعة للشعور بالمعنى.[148] تعد العائلة، والأصدقاء، والعلاقات الأخرى الوطيدة، لكثير من الناس، المصدر الرئيسي للمعنى في حيواتهم. يعد العكس صحيحًا أيضًا، فالإقصاء الاجتماعي يقود إلى أحاسيس باللامعنى. على سبيل المثال، استخدم الباحث "تيلر ستيلمان" وزملاؤه مجموعة من الطلاب للمشاركة في دراسة مزعومة عن الانطباعات الأولى. سجل الطلاب المئة والثمانية لأنفسهم بضع دقائق بالفيديو للتعريف بأنفسهم.[149] عرض على نحو مقصود الباحثون الفيديوهات على طلاب آخرين وسألوا ما إذا كان أي أحد منهم يريد مقابلة صناع الفيديو أم لا؛ لم يرد أحد مقابلتهم. (لم يشاهد أحد الفيديوهات حقيقة؛ وأخبر الباحثون صناع

147- Pew Research Center, "Where Americans Find Meaning in Life," November 20, 2018. https://www pewforum.org/201820/11//where-americans-find-meaning-in-life/

148- Lambert et al., "Family as a Salient Source of Meaning"; Nathaniel M. Lambert, Tyler F. Stillman, Joshua A. Hicks, Shanmukh Kamble, Roy F. Baumeister, & Frank D. Fincham, "To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life," Personality and Social Psychology Bulletin 39, no. 11 (2013): 1418-1427; Martela et al., "Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence."

149- Tyler F. Stillman, Roy F. Baumeister, Nathaniel M. Lambert, A. Will Crescioni, C. Nathan DeWall, & Frank D. Fincham, "Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion," Journal of Experimental Social Psychology 45, no. 4 (2009): 686-694.

الفيديوهات بأنهم لم يقبلوا) لم تكن نتائج الدراسة باعثة على الدهشة؛ صنف صناع الفيديوهات حياتهم بأنها أقل من حيث المعنى من مجموعة أخرى جُنبت هذا الاختبار للإقصاء الاجتماعي.

لكننا لسنا في حاجة إلى بحث ليخبرنا بأن المقابلات مع ناس آخرين تعد مصدرًا رئيسًا للمعنى. ليس عليّ كأب لثلاثة أطفال صغار (يبلغون من العمر سنتان، وخمسًا، وسبع سنوات على التوالي وقت كتابة هذه السطور)، أن أمد نظري بعيدًا لرؤية أي من اللحظات في حياتي اليومية تعد الأكثر معنى بالنسبة لي، بوصولي البيت بعد انتهاء يوم العمل، وأخذ أصغر أطفالي في حضني، والانخراط مع الطفل ذي السنوات الخمس في مصارعة خشنة ومتقلبة بعض الشيء، وعقد حوارات مهمة بشكل مدهش، إن لم تكن ألمعية مع الطفل ذي السنوات السبع. تعد لحظات مثل هذه حميمية، ورعائية، ومليئة بالدفء– وذات معنى كبير في الحقيقة. كذلك أيضًا هي اللحظات الخاصة التي أقضيها مع شريكتي، عندما لا يطلب أي من الصغار الاهتمام، ويمكننا أن ننظر في أعين بعضنا ونتذكر أنه –نعم– هذا هو الشخص الذي وقعت في حبه كل هذه السنوات التي مضت. لخطر أن أبدو عاطفيًا، تطول القائمة لتضم –الأصدقاء القدامى، وزملاء الدراسة، ووالدي، والنسباء، والعائلة الممتدة– كما أني متأكد من أن قائمتك تضمهم أيضًا.

في العالم المعاصر، يوجد لحسن الحظ خيارات لا تعد ولا

تحصى للناس لكي يكونوا علاقات وصلات وطيدة ببعضهم دون أن يكون لديهم بالضرورة القرب الخاص بـ"العائلة". لقد قررت مجموعة من أصدقائي، على سبيل المثال، ألا يكون لديهم أطفال وعوضوا ذلك بالعيش في "جماعية" مع أفراد آخرين لهم نفس المزاج. شعر بدورهم بضعة شباب من فريق كرة القدم الذي أنتمي إليه، بأنهم ملتزمون هكذا لجماعتنا الرياضية، فقاموا مؤخرًا بالحصول على وشم يحمل شعار فريقنا. يُكرس بعض زملائي أنفسهم لأنشطة حيهم، متطوعين بوقتهم، وشغفهم، ومواردهم لجعل حيهم أكثر نشاطًا، مركزين على مجتمعهم. يكمن جمال العصر الحديث في أن لدينا الحرية لنختار أيًّا من مصادر المعنى الأكثر ارتباطًا بحياتنا. لسوء الحظ، بقدر هذه الزيادة في الحداثة، يعد هذا بركة ولعنة على حد سواء.

هل نختبر نحرًا في التواصل الاجتماعي في البلدان الغربية الحديثة؟

لا يستطيع أي أحد يهتم بنفسه فحسب، ويحول كل شيء إلى سؤال عن فائدته الخاصة، أن يعيش سعيدًا؛ يجب أن تعيش لجارك، إذا كنت ستعيش لنفسك".

- سينيكا، الخطابات، نحو 65

تحصلت على لمحة بسيطة عن نمط حياة نسي في عالمنا الحديث المحموم والمديني عندما أمضيت أسبوعًا في أورينوكو، قرية صغيرة يسكنها ألفا نسمة لا يمكن الوصول إليها إلا بقارب من على الساحل الشرقي لنيكاراجوا. كان مرئيًا من الوهلة الأولى الشعور بالانتماء للمجتمع وتباطؤ وتيرة الحياة فيه. كنت في صباحي الأول باعتباري صديق لرجل محلي وتمشيت حول القرية معه؛ بدا الأمر وكأن كل رجل نقابله كان ابن عمه. نتوقف دائمًا للحديث لأن لا أحد يبدو في عجلة من أمره. كانت هذه القرية الصغيرة تمثل بالنسبة له حياته الكاملة؛ ومن الأرجح أن يشيخ ويموت هنا، أيضًا، ليجري دفنه في نفس الجبانة كوالديه وجدوده من قبله. كلما أمضيت وقتًا أطول في القرية، شعرت أكثر بأن هذه يجب أن تكون الطريقة الطبيعية في الحياة بدلًا

من نمط الحياة المحموم، والمديني، والمنعزل، والموجه نحو المشروع الموجود في الوطن العائد إليه.

من المسلم به أن الإغواء يكمن هنا في رسم صورة لنمط الحياة في الجزيرة كما لو أنه الجنة. كوني مراقبًا عاديًّا وغريبًا، لم أتمكن من رؤية الحالة اليومية، والتجارب البشرية، والعقبات التي كانت حاضرة بالتأكيد بدقة. يمكن أن يتحول بسرعة المرض في الجزيرة، على سبيل المثال، إلى مأساة في غياب مرافق الرعاية الطبية التي أصبحنا معتادين عليها في الغرب. ومع ذلك، لا يسعني إلا الحسد والتعجب من الروابط الاجتماعية القوية. كان القرويون محاطين على الدوام ببشر عرفوهم لسنوات؛ كانت جميع عائلاتهم وأصدقائهم المقربين إليهم يبعدون عن بعضهم خطوات تقطع سيرًا على الأقدام، وكان كل وجه تقريبًا قابلوه خلال اليوم مألوفًا لهم.

عاش البشر في أغلب فترات التاريخ بطريقة قريبة جدًّا من القرويين في أورينوكو أكثر من المواطنين الغربيين الحاليين. مثلت قبائل الصيادين مجتمعات ضيقة وحميمية. مال الناس في المجتمعات الزراعية إلى البقاء في تصور الحياة على النحو الأغلب في نفس المجتمع من المهد إلى اللحد. يعد الغربيون المعاصرون بالمقارنة بذلك مقتلعين من جذورهم ومنعزلين. لقد أفسحت العائلة الممتدة الطريق للعائلة النووية التي تتميز بأقارب يعيشون في أغلب الأحوال بعيدين عن بعضهم آلاف

الأميال. لم يعد حرفيًّا "أقرب" الأقربين قريبين جدًّا منا بعد الآن.

مع ذلك ليست قصة التواصل الاجتماعي والتحديث مجرد قصة انحدار. لقد سمحت في الواقع الفردانية بصعود أنماط جديدة من التواصل الاجتماعي لم تكن متاحة في الماضي للفلاح أو للصياد. في حين أننا ربما قد خسرنا على مستوى التجذر والجوار التي طبعت ذات مرة المجتمعات، فإننا قد ربحنا الحرية والقدرة على الانضمام إلى المجتمعات بناءً على قيمنا ومصالحنا الشخصية. الوجود بالولادة في مجتمع حيثما لا يتأقلم المرء، لسبب أو لآخر، ربما يؤدي إلى مأساة بطول فترة الحياة. يتحسن الأمر كثيرًا هذه الأيام. فباستطاعة المرء الانضمام إلى مجتمعات متنوعة تتلاءم بشكل أفضل مع وجهة نظره الخاصة عن العالم ومصالحه. تمثل في كثير من الأحيان مدرسة عليا جديدة، كلية، ووظيفة، أو حي، فرصًا للمرء لكي يبني هوية في عيون الآخرين من جديد.

كانت أيضًا في أغلب الأحيان المجتمعات التقليدية قمعية تمامًا، فارضة لأعراف ووجهات نظر معينة، ومنطوية على تراتبيات جامدة، حيث كان للمرأة على سبيل المثال، مكانة متدنية. بالرغم من أن بعض الباحثين يدقون نواقيس الإنذار من نحر التواصل الاجتماعي في الولايات المتحدة والعالم الغربي، ولعله كان أشهر من قام بذلك الأستاذ الجامعي "روبرت بوتنام" بكتابه الهام "لعب البولينج بمفردك"، يبدو المجتمع البحثي منقسمًا إزاء إذا ما كان هناك أي انحدار حاد في الشعور المجتمعي قد وقع في

العقود الأخيرة أم لا.[150] تفترض في الواقع حتى بعض الأبحاث أنه يمكن أن يصاحب المزيد من الفردانية رأسمال اجتماعي أكبر، كلما زادت الفردانية في ولاية من الولايات المتحدة، كان سكانها أكثر ميلًا للثقة في الغرباء، والانتماء إلى جماعات متنوعة، وامتلاك مستويات مرتفعة من رأس المال الاجتماعي. ويستمر نفس الأمر حقيقيًّا على نطاق عابر للأوطان، مقارنة بين اثنين وأربعين بلدًا بينوا على نحو مثيل أن المستويات المرتفعة من الفردانية كانت مرتبطة بالانتماء إلى أكثر من جماعة والثقة الكبيرة في الغرباء. ومن ثم يحاجج بعض الباحثين مثل "جوري أليك" و"آنو ريالو" بأن "الفردانية تعد شرطًا مسبقًا لنمو رأس المال الاجتماعي، فالتعاون والمشاركة الطوعيان بين الأفراد يعدان ممكنين فقط عندما يمتلك الأفراد الاستقلالية، والسيطرة على مصيرهم، وإحساسًا ناضجًا بالمسؤولية"[151].

تعد علاقة الحداثة والفردانية بإحساسنا بالتواصل الاجتماعي والانتماء علاقة معقدة. ربما تكون بعض أشكال التواصل الاجتماعي في انحدار بينما تبدو أشكال أخرى في النمو. ربما نكون قد خسرنا مجتمعات أجدادنا القرابية، لكننا نحصل على

150- Robert D. Putnam, Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community (New York: Simon & Schuster, 2001). For a critique, see, e.g., Claude S. Fischer, "Bowling Alone: What's the Score?" Social Networks 27, no. 2 (2001): 155-167.

151- Jũri Allik & Anu Realo, "Individualism-Collectivism and Social Capital," Journal of Cross-Cultural Psychology 35, no. 1 (2004): 29-49, 34-35.

فرصة للانضمام الطوعي للمجتمعات حيث يمكن لفردانيتنا الازدهار مع وجودنا مع ناس متشابهين معنا في التفكير. مع ذلك، إذا أردنا أن نجعل حياتنا مفعمة أكثر بالمعنى –وحيوات أطفالنا وأحفادنا كذلك– نحن في حاجة إلى أن نعمل سويًا على تدعيم أشكال التواصل الاجتماعي المتاحة لنا. فالمعنى يدور حول التواصل.

يتمثل غالبًا أفضل وأسهل طريق لتحسين إحساسك بالرفاه والمعنى في أن تبدل عدستك: ركز أقل على ذاتك وأكثر على أن تكون متصلًا بآخرين.

أعطى "آكي هينيتسا" طبيب "سيبيستيان فيتيل" -قبل سنوات قليلة من أن يصبح الأخير أصغر بطل عالميّ والبطل لأربع سنوات متتالية ورمز عالميّ لسباق السيارات الفورمولا 1- قطعة من الورق ومظروفًا. طلب "هينيتسا" من "فيتيل": اكتب أسماء الناس الأكثر أهميةٍ في حياتك ولماذا هم يشغلون هذه المكانة؟ قام "فيتيل" بما طُلِبَ منه وأغلق على الورقة المظروف. نصحه "هينيتسا" بأن يحتفظ بها جيدًا، قائلًا: "عندما يأتي النجاح سيريد المزيد والمزيد من الناس أن يكونوا جزءًا من حياتك.. راجع هذا الخطاب لترى من هم أصدقاؤك الحقيقيون وتذكر أن تظل على اتصال بهم"[152].

استخدم د."هينتسا" هذا التمرين مع كثير من عملائه، طالبًا منهم عمل قائمة بالناس الذين يريدون أخذهم معهم لعدة شهور في رحلة بحرية أو جزيرة نائية. فكرٍ في الأمر بنفسك. من سترافقه؟ هل يمكنك تحديد المهمين حقًا لك والذين معهم تعد الحقيقة المجردة بالوجود معًا نوعًا من النماء والمعنى؟ فكر بمجرد تحديدهم في كمية الوقت والطاقة اللذين تكرسهما لأجلهم

152- لقد سمعت أولاً هذه القصة من زميل وصديق هينستا الراحل د. جحا أكراس Juha Ăkrås. كما ذُكرَت أيضًا في كتاب Aki Hintsa & Oskari Saari, The Core: Better Life, Better Performance, trans. D. Robinson (Helsinki: WSOY, 2015), 196-198

في الوقت الحاضر. علاوة على ذلك، فكر في تفاعلك معهم: هل أنت أصيل وصادق معهم، ومع نفسك؟

كان من ضمن عملاء "هينتسا" كثير من الأفراد الناجحين المجتهدين والمتميزين بمعدلات مرتفعة للأداء، والذين اتضح أنهم، يهملون كثيرًا العلاقات العائلية المفعمة بالمعنى والصداقات، ويضحون بها في سبيل مهامهم. كانت لدى مدير أعمال كبير، على سبيل المثال، عادة اصطحاب زوجته وأطفاله إلى أماكن رائعة في عطلات باهظة التكاليف. شارك هناك الصغار في مغامرات متنوعة، ونزل مع زوجته في منتجعات مترفة. ولكن بعيدًا عن الاجازات فإنه يمضي ساعات طويلة في العمل في المكتب وخارجه، وحتى في المنزل. إذا حدث ذلك من حين لآخر، فهذا ليس مشكلة كبيرة، لكن إذا ما تحول هذا السلوك إلى عادة، وهو ما حدث معه، أصبح معضلة فيما يتعلق بالصورة الكبيرة لحياته. يريد الأطفال المغامرات وربما يعجب الأزواج بيوم جيد في منتجع طبيعي، بيد أنه إذا كان الفوز بهذه يعني خسارة على مستوى القرب العائلي، فلا يوجد مقدار من الإجازات الاستثنائية يمكنه مداواة علاقة أبوية أو زوجية مصطنعة. كانت نصيحة "هينتسا" المثالية لعملائه من الرياضيين والإداريين واحدة لكلاهما: يتعين أن يحتل قضاء الوقت مع من تحب قمة قائمة أولوياتك.

عندما أجرت الباحثة الفنلندية "لينا فولكونين" مقابلات مع

صغار تتراوح أعمارهم بين إحدى عشرة وثلاث عشرة سنة لأجل دراستها حول ما تمنوه من والديهم، كان الوقت واحدًا من أكثر الأمنيات المذكورة تكرارًا. كتب ولد يبلغ من العمر اثني عشر عامًا: "يتعين أن يتذكر الوالدان أن العائلة تأتي أولًا والعمل فقط بعد ذلك". لا يجب أن يكون ذلك الوقت العائلي استثنائيًا. يريد معظم الأطفال أن يقوموا بأشياء يومية، منتظمة مع والديهم: الطبخ، والكلام، والتنظيف، والاستماع إلى الموسيقى، ولعب الغميضة، ومجرد التريض. كما يصوغ الأمر أحد الأطفال: "يتعين على الوالدين أن يكونوا موجودين فقط بالمنزل".[153]

عودة إلى الشاب "سيبيستيان فيتيل". حمل "فيتيل" التبصر الذي خرج به من تمرين "هينتسا" إلى قلبه. عندما أصبح بعدها بسنوات قليلة الرمز العالمي الذي هو عليه، أراد كل شخص شطرًا منه. تذكر "فيتيل" محتويات المظروف، وقد حافظ بمرور السنوات على دائرته الداخلية، موجدًا وقتًا لأفراد عائلته وأصدقائه المقربين وسط اهتمام وانتشار إعلامي مسعور. لا يزال يعيش مع صديقة طفولته "هانا براتر"، وأم صغيريه. أدرك "فيتيل" أن النجاح الذي تدركه لا يكفي وحده، فالسر في حياة ذات معنى ومعاشة بشكل حسن يكمن في أن يكون لديك بضع أناس طيبين

153- Leena Valkonen, "What Is a Good Father or Good Mother Like? Fifth and Sixth Graders' Conceptions of Parenthood / Millainen on Hyvä Äiti Tai Isä? Viides- Ja Kuudesluokkalaisten Lasten Vanhemmuuskäsitykset," (Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2006), 42. Also quoted in Hintsa & Saari, The Core.

في حياتك يمكنك حقًا الثقة، والعناية بهم، وحبهم. سواء كنتم مع بعض على متن مركب شراعي ضيق لعدة شهور أو محمولين مع بعض على أرض جزيرة نائية أو صامدين فقط في وجه السحق اليومي لما يعنيه أن تكون إنسانًا، فهؤلاء هم الناس الذين تحتاج إليهم في مأزقك، بصرف النظر عنِ كنهه. يجعل هؤلاء حياتك أفضل وأنت تقوم بنفس الشيء لهم. فلو كنت محظوظًا، سيكتب اسمك في ورقة في مظروف يملكه شخص ما يحبك.

عاشرًا، ساعد الآخرين، وساعد نفسك

"مهما كان الرجل أنانيًا، يتضح أن هناك بعض المبادئ في طبيعته، تجعله يهتم بمستقبل الآخرين، ويجعل سعادتهم ضرورية له، مع أنه لا يحصل على أي شي من ذلك سوى الاستمتاع برؤيته".

آدم سميث، نظرية المشاعر الأخلاقية 1759

إنها عشية عيد الميلاد، لعام 1945، في مدينة صغيرة تقع على شلالات بيدفورد، حيث وقف "جورج بيلي" على جسر، محدقًا في المياه المظلمة الواقف فوقها، مستعدًّا للانتحار. كانت أعماله في انهيار، وأحلامه غير متحققة. كان ثملًا ويائسًا ولا يرى مخرجًا.

يعد فيلم "فرانك كابرا" العتيق "إنها لحياة رائعة" واحدًا من أكثر الأفلام المحبوبة لكل الأوقات. بمجرد أن كان "جورج بيلي" على وشك القفز من الجسر، يظهر ملاك يدعى "كلارينس أودبودي"، ويقفز إلى الماء، فيصبح "جورج" ملتزمًا بإنقاذه، ناسيًا خطته الخاصة في خضم الحدث. عندما يخبرها فيما بعد "جورج": "لو أن الأمر ليس كذلك بالنسبة لي، فإن كل فرد

سيكون في حال أفضل إلى حد كبير"، ظهر الملاك للعمل على إظهار ماذا ستكون عليه الحياة دون حضور أمثال جورج الرصين والرحيم. يدخل بعد ذلك "جورج" في واقع مغاير يروعه، يتوفى أخوه، ويتم إيداع خاله إحدى المؤسسات الرعائية، وتعيش زوجته بمفردها، والمدينة بأكملها تعيش أحوالًا مريعة. يدرك بسرعة "جورج" الأثر الإيجابي الذي خلفه في حياة رفاقه من سكان المدينة، بمن فيهم أعضاء عائلته. بسببه وبسبب الاختيارات والتضحيات الشخصية التي قد قام بها، تتحسن إلى حد بعيد حالة كثير من الناس حوله. وتحل محل رغبته في الانتحار، أمنيته في أن يعود إلى بيته وأن يكون هناك لأجل الناس الذين يعتني بهم والذين يعتنون به.

يدور المعنى في الحياة حول جعل وجودك ذا معنى لآخرين، كما ذكرنا فيما سبق، لكن هناك على الأقل طريقتان لتحقيق ذلك. لا نعني الكثير لأولئك الناس الذين لنا علاقة وطيدة بهم فقط، لكننا نعني الكثير أيضًا لأولئك الناس الذين نكون قادرين على التأثير بشكل إيجابي على حيواتهم. يعد هذا مصدرًا ثانيًا هامًّا للمعنى في الحياة. عندما تكون قادرًا على المساهمة في العالم، حتى بطرق متناهية الصغر، ينزع هذا إلى زيادة الإحساس بالمعنى في حياتك الخاصة.

فكر في شخص قد قاد بشكل بارز حياة مفعمة بالمعنى: تحضر على الأرجح أسماء مثل "مارتن لوثر كينج"، و"المهاتما غاندي"،

و"نيلسون مانديلا"، أو "الأم تريزا". ما يوحدهم هي الحقيقة المتمثلة في أن أعمالهم قد خلفت أثرًا إيجابيًّا في حيوات أجيال بأكملها من البشر. إنها مساهمتهم الرائعة في العالم ككل -غالبًا بتضحية شخصية كبيرة- هي التي جعلتنا نراهم نماذج مثالية للحيوات المفعمة بالمعنى. لنتناول "نيلسون مانديلا"، الذي بقضائه سبعة وعشرين عامًا من حياته في السجن، صعد إلى قيادة حزب المؤتمر الوطني الإفريقي في جنوب إفريقيا بعد قرن من التمييز العنصري، واضطهاد الشعب الأسود. كان قادرًا بسياسته الخاصة بالصفح واللاعنف على منع البلد من الانزلاق إلى حرب أهلية التي كانت ستعني دون ريب سقوط عشرات الآلاف موتى والمعاناة الكبيرة لمثل هذا العدد من الناس. كان تأثير "مانديلا" في التاريخ العالمي إيجابيًّا بشكل هائل ويعد واحدًا من الأسباب التي جعلت حياته تُرفع عاليًا كمثال على وجود مفعم بالمعنى بشكل حقيقي. بصورة مماثلة، عندما نفكر في الأشغال، والمهن ذات المغزى تحديدًا، يحتل عادة أمثال رجال الإطفاء، والممرضات، والأطباء، الصدارة. مرة أخرى، ما يوحد هذه الأشغال هي حقيقة أن كل واحدة منها تصنع مساهمة إيجابية واضحة في حيوات الآخرين. غالبًا، عندما نتحدث عن شيء ذي معنى أو افتقاد شيء للمعنى، نتحدث فعليًّا عما إذا كان ذلك الشيء قد ترك أثرًا إيجابيًّا على ناس آخرين والعالم الاوسع أم لا.[154]

154- Frank Martela, "Meaningfulness as Contribution," The Southern Journal of Philosophy 55, no. 2 (2017): 232-256.

لم يعج مدهشًا بالمرة أن يطلب الباحثون من الناس الانخراط في الأعمال التي تفيد آخرين، حيث ينزع الناس إلى تسجيل هذه الأعمال بكونها مفعمة بالمعنى. قررت منذ بضع سنوات مضت، مع الأستاذ الجامعي "ريتشارد رايان"، اختبار هذه النظرية.[155] فدعونا طلابًا من جامعة روشيستر للعب لعبة كمبيوتر بسيطة: يقرأ الطلاب كلمة في قمة شاشة الحاسب الآلي وأربع كلمات في قاعها. وسئلوا فيما بعد لاختيار الكلمة التي كانت مرادفة من بين الكلمات الأربع للكلمة التي في قمة الشاشة. بعد اللعب لعشرين دقيقة، طلبنا من الطلاب ترتيب تقدير كمية المعنى التي اختبروها بينما يلعبون اللعبة. إذا كنت قد قمت من قبل بمهام إضافية في عملك، يُحتمل أن تخمن الكيفية التي يُصنف بها هذا النشاط على صعيد المعنى.

لعب نصف المشاركين اللعبة كما وُجهت في الأصل. بينما أُخبر النصف الآخر، أنه لكل إجابة صحيحة، سيجري إعطاء منحة لبرنامج الغذاء العالمي التابع للأمم المتحدة لمساعدة المتضورين جوعًا في أرجاء العالم كافة. بالضبط نفس اللعبة، لكن مع فرصة القيام بمساهمة إيجابية. كان هناك بعد ذلك اختلاف واضح بين المجموعتين، مع تسجيل المجموعة الثانية نتائج أفضل بشكل كبير عن مجموعة الضبط. قد يبدو أننا راغبون في -وربما حتى

155- Frank Martela & Richard M. Ryan, "Prosocial Behavior Increases Well-Being and Vitality Even Without Contact with the Beneficiary: Causal and Behavioral Evidence," Motivation and Emotion 40, no. 3 (2016): 351-357.

تواقين إلى- التغاضي عن السأم عندما يمكن أيضًا استخدام أكثر المهام تثبيتًا للعقل كأدوات للخير. ومن ثم يشير هذا البحث وأبحاث نفسية أخرى[156] إلى استنتاج بسيط: فلكي تختبر المعنى في حياتك، أوجد الطرق التي تُظهر في عينك أنك تقوم بمساهمة مفعمة بالمعنى فِي حيوات الآخرين.

156- See e.g. Blake A. Allan, Ryan D. Duffy, & Brian Collisson, "Helping Others Increases Meaningful Work: Evidence from Three Experiments," Journal of Counseling Psychology 65, no. 2 (2017): 155-165. Daryl R. Van Tongeren, Jeffrey D. Green, Don E. Davis, Joshua N. Hook, & Timothy L. Hulsey, "Prosociality Enhances Meaning in Life," The Journal of Positive Psychology 11, no. 3 (2016): 225-236.

تشير الأبحاث إلى أن مساعدة الآخرين يمكنها أن تحمل أثرًا مدهشًا على صحتك

"يعد التعاطف أساسيًا لصحة الإنسان، بالنسبة لأولئك الذين يمنحونه بالإضافة لأولئك الذين يتلقونه".

- مونيكا وورلين وجين داتون، إيقاظ التعاطف في العمل[157] 2017

يمكن أن يكون لمساعدة الآخرين فوائد أخرى حقيقية لحياتك الخاصة إلى جانب زيادة إحساسك بالمعنى[158]. أعطى فريق بحثي من جامعة كولومبيا البريطانية مالًا كمصاريف لمجموعة من كبار السن الذين يعانون من ارتفاع كبير بضغط الدم.[159] أعطي كل مشارك في البحث أربعون دولارًا كل أسبوع وذلك على مدار ثلاثة أسابيع متعاقبة. في حين أنه أعطيت تعليمات لنصف

157- Monica C. Worline & Jane E. Dutton, Awakening Compassion at Work: The Quiet Power That Elevates People and Organizations (Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2017), 6.

158- يعتمد هذا القسم على مشاركة تدوينية كتبتها ونُشِرَت أصلاً بواسطة Scientific American Observations بعنوان "Exercise, Eat Well, Help Others: Altruism's Surprisingly Strong Help Impact" (September, 7, 2018): https://blogs.scientificamerican.com/observations/exercise-eat-well-help-others-altruisms-surprisingly-strong-health-impact/

159- Ashley V. Whillans, Elizabeth W. Dunn, Gillian M. Sandstrom, Sally S. Dickerson, & Kenneth M. Madden, "Is Spending Money on Others Good for Your Heart?" Health Psychology 35, no. 6 (2016): 574-583.

المشاركين بإنفاق المال على أنفسهم، طُلِبَ من النصف الآخر إنفاقه عى أحد آخر: اشترِ هدية لصديق، تبرع به لجمعية خيرية، إلى آخره. قاس قبل وبعد هذه الأسابيع من الإنفاق الباحثون ضغط الدم لكلا المجموعتين. كان ضغط الدم (الانقباضي والانبساطي على حد سواء) لدى أولئك المشاركين الذين كانوا قد أنفقوا المال على آخرين، قد انخفض بشكل كبير بالمقارنة بالمشاركين الذين أنفقوا المال على أنفسهم. كان علاوة على ذلك الانخفاض في ضغط الدم مماثلًا في حجمه لتأثير البدء في تمرين عالي التكرار أو انتهاج نظام غذائي صحي.

إذًا كن حذرًا في مساعدتك: فيمكن أن يكون لها فوائد متنامية بالنسبة لصحتك. فيمكنها في أسوأ الحالات، أن تجعلك تعيش مدة أطول!

قارنت دراسة أُجريت على ثمانمئة وستة وأربعين من كبار السن بين تلقي الدعم الاجتماعي وتقديم الدعم الاجتماعي كمؤشرات على الوفيات على مدى فترة بلغت خمس سنوات. في حين أنه قد يكون من البديهي الظن بأن تلقي مثل هذا الدعم قد يكون خيرًا بالنسبة لحالة المرء، بينت الدراسات أن تقديم الدعم الاجتماعي هو الأكثر ارتباطًا بطول العمر؛ كان أولئك الذين قدموا دعمًا نافعًا للأصدقاء، والأقارب، والجيران، وأولئك الذين قدموا دعمًا وجدانيًا لأزواجهم أكثر عرضة للبقاء على قيد الحياة في

نهاية فترة الدراسة مقارنةً بالمشاركين الأقل اجتماعية.[160] ظلت تلك النتائج صحيحة حتى عندما تحكم الباحثون بعوامل سكانية متنوعة مثل الصحة، والصحة النفسية، والشخصية، والحالة الاجتماعية.

لقد أوضح ما يزيد على العشر دراسات أن العمل التطوعي المنتظم يرتبط بطول العمر.[161] يمكن حتى لمساعدة شخص آخر أن تقلل الأثر السلبي الذي يكون عادة للضغط العصبي على معدلات العمر؛ من ضمن ثمانمئة مشارك من ضمن المناطق المحيطة بديترويت، أوحت الضغوطات العصبية بالوفاة اللاحقة بين أولئك الذين لم يقدموا المساعدة لآخرين في السنة السابقة، لكنها لم تكن كذلك بين أولئك الذين قدموا مثل هذه المساعدة.[162] وبينما يفترض دائمًا أن تقديم الرعاية لمحبوب يعاني من اعتلال ما بأنه نوع من الحمل الثقيل بالنسبة لمقدم الرعاية، ولكن في المقابل قد يكون لتقديم الرعاية النشطة أثر إيجابي على صعيد صحة وعمر مقدم الرعاية. بينت دراسة وطنية أمريكية لما يزيد

160- Stephanie L. Brown, Randolph M. Nesse, Amiram D. Vinokur, & Dylan M. Smith, "Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It Results from a Prospective Study of Mortality," Psychological Science 14, no. 4 (2003): 320-327.

161- Morris A. Okun, Ellen Wan Yeung, & Stephanie L. Brown, "Volunteering by Older Adults and Risk of Mortality: A Meta-Analysis," Psychology and Aging 28, no. 2 (2013): 564-577.

162- Michael J. Poulin, Stephanie L. Brown, Amanda J. Dillard, & Dylan M. Smith, "Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality," American Journal of Public Health 103, no. 9 (2013): 1649-1655.

على الثلاثة آلاف مسن متزوج أن أولئك الذين يمضون على الأقل أربعين ساعة أسبوعيًا في تقديم الرعاية النشطة لأزواجهم عمروا أكثر فعليًا، عند التحكم في المتغيرات السكانية والصحية.(163)

وإذا لم يكن العمر الأطول والصحة الأفضل كافيين، فتقديم الدعم للآخرين ينزع أيضًا إلى جعل مقدم الرعاية أكثر سعادة. لقد أشارت الأستاذة بجامعة كولومبيا البريطانية "إليزابيث دون" إلى أنه عندما أعطيت مجموعة من الناس خمسة دولارات لينفقوها على أنفسهم وأعطيت مجموعة أخرى خمسة دولارات لينفقوها على غيرهم، عبرت المجموعة الأخيرة عن سعادة أكبر بعد ذلك.(164) وهذا صحيح ليس فقط في بلدها الأصلي كندا، لكن في جميع أنحاء العالم أيضًا –كالمناطق الغائبة عن نظرنا كأوغندا وجنوب إفريقيا إلى الهند– كما قد أشارت زميلتها "لارا أكنين".(165) أجرت "أكنين" دراسة على نطاق صغير، في قرية

163- Stephanie L. Brown, Dylan M. Smith, Richard Schulz, Mohammed U. Kabeto, Peter A. Ubel, Michael Poulin, et al. "Caregiving Behavior Is Associated with Decreased Mortality Risk," Psychological Science 20, no. 4 (2009): 488-494.

164- Elizabeth W. Dunn, Lara B. Aknin, & Michael I. Norton, "Spending Money on Others Promotes Happiness," Science 319, no. 5870 (2008): 1687-1688.

165- Lara B. Aknin, Christopher P. Barrington-Leigh, Elizabeth W. Dunn, John F. Helliwell, Justine Burns, Robert Biswas-Diener, et al., "Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal," Journal of Personality and Social Psychology 104, no. 4 (2013): 635-652.

ريفية، معزولة في جزيرة فانواتا بالمحيط الهادئ.[166] حتى هناك، أدى شراء حاجيات من أجل آخرين إلى مشاعر إيجابية أكثر مما أثاره شراء الحاجيات من أجل الذات. وهكذا يبدو أن هناك شيئًا ما متجذرًا في طبيعتنا البشرية ذاتها يجعلها تبدو بخير عندما نساعد بعضنا بعضًا، وينطبق هذا عبر الثقافات. فدراسات عصبية متنوعة قد عززت علاوة على ذلك حقيقة أن المنح الخيرية تقوم حقًّا بتنشيط مراكز المكافآت في الذهن.[167]

يمكن بالتالي لجرعة من الأعمال الخيرية تجاه الآخرين أن تكون لا ذات معنى فحسب، لكن دواءً جيدًا أيضًا لتحسين صحة ورفاهة المرء الجسدية والنفسية.

166- Lara B. Aknin, Tanya Broesch, J. Kiley Hamlin, & Julia W. Van de Vondervoort, "Prosocial Behavior Leads to Happiness in a Small-Scale Rural Society," Journal of Experimental Psychology: General 144, no. 4 (2015): 788-795.

167- Jorge Moll, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Ricardo de Oliveira-Souza, & Jordan Grafman, "Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation," Proceedings of the National Academy of Sciences 103, no. 42 (2006): 15623-15628.

"يحمل التعاطف معنىً بالنسبة لنا كلنا. إنه يثرينا ويسمو بنا، وحتى بأولئك الذين منا وليسوا بمقدمين للرعاية ولا متلقين لها، لأنه يتحدث مطولًا عن رؤية لما يمكن أن يكونه المجتمع الجيد، مُزودًا إيانا بنماذج واقعية للعناية يمكننا محاكاتها، وتحدد موضعنا كأعضاء في الشبكات المتفرقة المحبوك منها مجتمعنا".

ـ عالم الاجتماع روبرت ووثنو، عن التعاطف [99]

إذا ما كان مثل هذا المنبع القوي للرفاهة، والصحة، والمعنى في الحياة موجودًا، فما هو السبيل الأمثل للعمل به؟ أولًا، أنه من الهام تذكر أن الأمر ليس محتومًا بأن يكون على المثال المانديلي "المنقذ للأمة". فكما بينت الأبحاث، فحتى التبرعات الخيرية البسيطة يمكنها أن تترك أثرًا في إحساس المرء بالمعنى. معظم المساهمات التي نقدمها وتحمل معنى تعد متواضعة وعادية، مع ذلك تبقى مزودة لحياتنا اليومية بلحظات ذات معنى. فكر في لحظة عندما تكون قادرًا على إدخال الفرح حقًّا إلى قلب شخص تحبه أو تهتم به. لعلك تكون أعددت من دون ترتيب عشاءً على ضوء الشموع لزوجتك أو ساعدت صديقًا مقربًا يصارع في مشكلة شخصية.

أطلب كثيرًا من طلابي في تدريس هذا الموضوع أن يقوموا بعمل ثلاثة أعمال جزافية من أعمال التعاطف قبل الدرس التالي. لقد كانت "مساهماتهم" متعددة كتقديم كوب من عصير البرتقال إلى ساعي البريد، قضاء الأصيل مع جد، ومساعدة سائح في عبور المنعطفات والدورانات في شوارع الحي. كنا نتحدث بعد ذلك كفصل حول مساهماتنا المتنوعة وكيف شعرنا في القيام بها؛ كانت الحكايات ملهمة دائمًا وأصبح التمرين البقعة الأشد إشراقًا في المقرر التعليمي. كان سماع الطرق الخلاقة التي خرج بها هؤلاء الطلاب عن طريقهم لأجل شخص آخر ليس رافعًا للمعنويات فحسب لكنه مؤثر أيضًا، مع رواية بعض الطلبة أنهم اختبروا رباطًا عميقًا بين أنفسهم والشخص (أو الناس) الذين ساعدوهم. هذه الأعمال المتواضعة من أعمال التعاطف صنعت يومهم، مؤدية إلى مشاعر الترابط والشعور بالأهمية الدافئة، بطريقة حقيقية ومباشرة جدًا، ذلك أننا عندما نساعد آخرين، نساعد أيضًا أنفسنا.

إذا كنت تبحث عن طريقة عميقة أكثر لصنع مساهمة في الحياة، يعد العمل أفضل هباتك. يكون لدى أولئك المحظوظون بالقدر الكافي ليكونوا في مهن حيث يمكنهم تكريس ثماني ساعات أو أكثر يوميًا للقيام بأعمال من شأنها أن تَخلِف أثرًا واضحًا وإيجابيًا، مصدرًا هامًا للمعنى مُتضمنًا في حياتهم. يتعلق الأمر ببساطة في كثير من الأحيان بتذكر ذات المرء بالتأثير الجيد لعمل قام به. طلبت في دراسة "إيمي فرزيسنيسكي" الأستاذة بجامعة

يبل من عمال النظافة في مستشفى وصف الكيفية التي يرون بها وظيفتهم. رأى البعض وفقًا لهم عمله "بأنه ينحصر في التنظيف فقط" بينما آخرون "رأوا عملهم وأنفسهم على أنهم حاسمون في شفاء المرضى"[168] بما أنهم ساعدوا في الحفاظ على معايير المستشفى الصحية العالية. نفس العمل بالضبط، لكن طريقتان مختلفتان في النظر إليه، لا يتطلب في بعض الأحيان الأمر شيئًا أكثر من ارتقاء بالوعي لرؤية المساهمة التي نقدمها في العمل.

إذا كان العمل الذي تؤديه لا يتضمن رسالة رفيعة، يمكنك الاستمتاع بمكافآت مد يد المساعدة إلى فرد عميل أو زميل في الكلية. اقترح مؤخرًا زميل لي في الكلية أن نفكر كل جمعة في شخص نريد أن نشكره في مؤسستنا، وأن ننشر امتناننا لهؤلاء الأشخاص عبر سلاك Slack، قناة اتصالاتنا الداخلية. تعد الآن، كل الطرق المتواضعة التي قدمنا بها يد المساعدة بعضنا لبعض على مدار الأسبوع ظاهرة ليراها الجميع. إنه مما يدفئ القلب قراءة رسائل الامتنان وقد ساعدت على بناء حس أقوى بالمساهمة والتواصل الاجتماعي داخل المؤسسة.

ربما تجد خارج نطاق العمل طريقك للمساهمة من خلال التطوع، والتبرعات الخيرية، ومساعدة أصدقائك أو عائلتك الممتدة، والنشاط داخل الحي، أو دعم القضايا أو الحملات

168- Amy Wrzesniewski & Jane E. Dutton, "Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of Their Work," The Academy of Management Review 26, no. 2 (2001): 179-201, 191.

السياسية التي تشعر بقوة بها. أيًا كان ما تقوم به، فلا يجب أن يكون أمرًا معقدًا. المناسبات للقيام بالمساهمات القيمة كثيرة، إذا ما بحثت عنها فقط. خذ عملاء "متجر الحساء" في ملبورن بأستراليا على سبيل المثال، الذين تبنوا سياسة "الدفع للأمام" بواسطة التقديم المستمر لثلاثة دولاراتٍ ونصف إضافية لشراء وجبة إضافية لشخص مشرد. لقد أصبحت هذه الممارسة شائعة جدًّا لدرجة تغطية أحد جدارت المطعم بتذاكر الوجبات المجانية لأخذها.

كلمة تحذير بسيطة: الكثير من الشيء الجيد يمكن أن يكون سيئًا. إذا ما ركزنا فقط على رفاه الآخرين، واضعين إياهم في المقدمة دائمًا، يمكن أن نخاطر بإهمال احتياجاتنا الخاصة. توجد قصص مأساوية كثيرة جدًّا لأشخاص يضحون بسعادتهم الشخصية كي يخدموا عائلاتهم أو قضية عالمية سامية ما. المساعدة جيدة لكنها يجب أن تكون مخططة ومختارة ذاتيًا، كما قد شدد الأستاذ الجامعي "آدام جرانت" الخبير في العطاء الاجتماعي من جامعة وارتون، قائلًا: "هناك فارق كبير بين إدخال السرور على قلب الناس ومساعدتهم"[169]. إن مساعدة أي شخص لأنه سألك العون ولأنك لا تجرؤ على رفضه، تختلف تمامًا عن الاختيار الإرادي لمساعدة شخص تريد حقًّا مساعدته. لقد بين في الواقع عدد من التجارب أنه بينما تزيد المساعدة المدفوعة ذاتيًّا من سعادة مقدم العون، لا يكون ذلك حقيقيًّا عندما يُكره أو يُدفع مقدم العون على إفادة آخرين.[170] يمكننا بتعلم قول لا، التركيز على المساعدة عندما وحيث توضع على أفضل نحو

169- Adam Grant, "8 Ways to Say No Without Ruining Your Reputation," Huffington Post, March 12, 2014. https://www.huffpost.com/entry/8-ways-to-say-no-without_b_4945289

170- Netta Weinstein & Richard M. Ryan, "When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient," Journal of Personality and Social Psychology 98, no. 2 (2010): 222-244.

مصالحنا ومواهبنا للاستخدام، وحيث يمكننا الحصول على الأثر الأكبر لاستثمارنا. حاول مقاومة مساعدة كل الناس طوال الوقت. ساعد أولئك الذين تريد مساعدتهم، والذين يمكنهم أن يستفيدوا أكثر من مساعدتك فقط، وليس أولئك الذين يسألون بأعلى صوت.

الإنسان ليس جزيرة. نحن البشر ككائنات اجتماعية لدينا الرغبة في الاعتناء بأنفسنا وآخرين.[171] هذا هو السبب في أن التطرف في هذا السلوك، سواء خدمة أنفسنا فقط، أو خدمة الآخرين فقط، يعد مؤذيًا لإحساسنا بالسعادة. يجري في الحالتين على حد سواء خنق جزء من إنسانيتنا. يتمثل المفتاح في إيجاد التوازن. لكن الوصول إلى مثل هذا التوازن في عصرنا الفرداني، عصر المصالح الذاتية الوقحة، يعني غالبًا الالتزام بالبدء الواعي في البحث عن أفضل الطرق لمساعدة أولئك المحيطين بك.



171- Martela et al. "Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence"; Martela & Riekki, "Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence."

أحد عشر: كن من أنت

"ثق في نفسك: يهتز كل قلب لتلك السلسلة الحَديدية".

ـ رالف والدو إميرسون، الإعتماد على الذات 1841

ابني البالغ من العمر ثلاث سنوات تقريبًا، لا يمشي مثل معظم الصغار الآخرين في سنه. فإما أن يبقى ثابتًا على وضعه، أو أنه يركض في كل مكان. لا يوجد عنده حل وسط. إذ يلاحظ أو يشعر بأن شيئًا ما يُفرض عليه من الخارج، يرفض بثبات الاشتراك فيه؛ من ناحية أخرى، يمكنني أن أقول إنه عندما يجري يلمع شيء ما داخله، عندما تأتي القوة من داخله إذا جاز التعبير. يكون فرحه واستمتاعه ظاهرين، ويبدو في تلك اللحظات الركض بلا خوف خياره الوحيد. يمكن بسهولة الشعور مع طفل صغير، عما إذا كان نشاط ما مفروضًا عليه من الخارج، أم أنه مدفوع إليه من داخله. ويمكننا أن نرى حتى بشكل أوضح ماذا يشعر الطفل حياله: يكون النشاط المفروض عليه من الخارج مصحوبًا دائمًا بوجه متأفف ودموع؛ ويكون النشاط المدفوع إليه من داخله مصحوبًا دائمًا بالضحك والابتسامة التي يمكنها صهر القلوب.

تكمن العظمة في كونك إنسانًا في أننا نملك الحرية للقيام بالأعمال التي تُقر في داخلنا، شيء نشعر به يولد من داخلنا. نمسك بأيدي بعضنا. نحب. نكتب ونتكلم. نبدع. نغني، ونرقص، ونضحك، ونجري، ونتسلق الممرات الجبلية، ونقفز. تتحقق لنا المتعة ونغمر أنفسنا في نشاط. يستهوينا بشكل قوي في بعض الأحيان نشاط أو نمط من التعبير عن الذات حتى إننا ننتظر بالكاد بدءه. نملك القدرة على التعبير عن أنفسنا وندركها، لنقوم بما يحلو لنا. بكلمة واحدة، يمكننا السلوك بأصالة. تدور الأصالة حول شعور بأن مسار حياة المرء مُوجه ومُختار ذاتيًّا. وهذا يعد هامًّا على نحو حاسم بالنسبة لإحساسنا بالمعنى في الحياة. يدور المعنى حول الارتباط. بينما أكد الفصلان السابقان على أهمية الارتباط بآخرين، فإنه من الهام بدرجة مساوية الاتصال بأنفسنا. وإلا نكون مجرد صدفة خاوية.

يوجد مصدر هام للمعنى القوي مخبأ في كوننا قادرين على الحياة بطريقة من اختيارنا الذاتي، بقيامنا بالفعاليات التي اختارها المرء بذاته. يتحدث الفيلسوف "ريتشارد تايلور" عن "معنى قوي غريب" يستخدمه في وصف كوننا قادرين على القيام بفعاليات "نملك اهتمامًا" قويًا بها.[172] يشبع هذا بدوره "دافعنا الداخلي اللا راد له لكي نقوم بمجرد ما وُضِعنَا هنا للقيام به" بهذا المعنى، تكون القدرة على الحياة على نحو أصيل قيمة

172- Richard Taylor, "The Meaning of Life," in Life And Meaning: A Philosophical Reader, ed. Oswald Hanfling, 39-48 (Oxford: Blackwell, 1988).

جوهرية في حقيقتها. يصرح بطريقة حتى أكثر قوة الفيلسوف "لورانس بيكر": "تتمتع الحيوات الإنسانية المستقلة بكرامة مطلقة، لا تخضع للقياس، ولا يمكن مقارنتها، وتتجاوز منطق الثمن"[173]. اعترف حتى "تولستوي" بقوة التعبير عن الذات في توجيه الفعاليات الإنسانية، كاتبًا "في كل شيء، في كل شيء كنت أكتبه تقريبًا، كنت مقادًا بالحاجة إلى جمع الأفكار المترابطة فيما بينها، كي أصل إلى التعبير عن نفسي"[174].

تؤكد الأبحاث النفسية ما قد افترضه الفلاسفة حول أهمية الأصالة بالنسبة للمعنى في الحياة. لقد أظهرت "ريبيكا شليغل" وزملاؤها في كلية A&M بتكساس الكيفية التي تتصل بها الأنماط المتنوعة من الأصالة والتعبير عن الذات باختبار المعنى القوي في الحياة. طلبت "شليغل" من مجموعة من الطلاب تقديم أكبر قدر ممكن من التفاصيل حول "ذاتهم الحقيقية"، حول "من تؤمنون من تكونون حقيقةً"[175]. وطُلِبَ من مجموعة أخرى من الطلاب الكتابة حول "أناهم اليومية" كما حُددت بالكيفية التي يسلكون بها في حياتهم اليومية، وطُلِبَ من مجموعة ثالثة

173- Lawrence C. Becker, "Good Lives: Prolegomena," Social Philosophy and Policy 9, no. 2 (1992): 15-37, 20.

174- Letter from Tolstoy to N. N. Strakhov, April, 1876. Quoted in George Gibian (Ed.) Anna Karenina - A Norton Critical Edition (New York: W. W. Norton & Company), 751.

175- Rebecca J. Schlegel, Joshua A. Hicks, Laura A. King, & Jamie Arndt, "Feeling Like You Know Who You Are: Perceived True Self-Knowledge and Meaning in Life," Personality and Social Psychology Bulletin 37, no. 6 (2011): 745-756.

من الطلاب الكتابة عن مكتبة الحرم الجامعي. طُلِبَ بعد ذلك من الطلاب، بعد مهمة الكتابة، أن يقوموا بتقدير المعنى في حياتهم.

كان الباحثون مهتمين بكمية التفاصيل التي أتاحها المشاركون في مقالاتهم المتنوعة، وكان افتراضهم أنه، كلما قدم الطالب وصفًا تفصيليًا أكثر حول "ذاته الحقيقية"، يكون من المرجح أكثر ارتباطه على نحو أصيل بذلك الإحساس بالذات. دون أن يكون ذلك مدعاة للدهشة، لم تكن كمية التفاصيل بالنسبة لأولئك الناس الذين يكتبون حول أناتهم الفعلية، واليومية أو حول مكتبة الحرم الجامعي، ذات صلة بإحساسهم بالمعنى في الحياة. بينما، عندما كتب الناس عن ذواتهم الحقيقية، فكلما كانت المقالة أكثر تفصيلًا، كان المرء في المتوسط أكثر اختبارًا للمعنى في الحياة. يبين هذا البحث وغيره من الأبحاث التي قامت بها "شليغل" وآخرون الكيفية التي يكون بها وجود اتصال بذات المرء الأصيلة مترابطًا بإحساس عالٍ بالمعنى في الحياة.[176] يدعم هنا بحث "شليغل" التجريبي ما قرره علماء النفس الإنسانيون مثل "كارل روجرز" و"إبراهام ماسلو" من عقود سبقت ونظرية التحديد الذاتي التي أعلن عنها في وقت أحدث: تعد الاستقلالية احتياجًا إنسانيًا أساسيًا، ومن ثم نجد قيمة جوهرية في فرصة أن نعيش حيواتنا على نحو أصيل. تعد القدرة على التعبير عن الذات جزءًا

176- E.g., Rebecca J. Schlegel, Joshua A. Hicks, Jamie Arndt, & Laura A. King, "Thine Own Self: True Self-Concept Accessibility and Meaning in Life," Journal of Personality and Social Psychology 96, no. 2 (2009): 473-490.

من حياة معاشة بالكامل، ويمكن لمثل هذا التحقق الذاتي أن يجعل حياتنا تبدو لنا في أعيننا جديرة بالعيش.

هذه الرنة التي لخبرتنا -إلى أي حد نشعر أن اختياراتنا وأعمالنا مستقلة وأصيلة عوضًا عن كونها محكومة بضغوط خارجية- يكون لها آثار على الرفاه، والنمو، والكمال البشري، كما قد بينت الأبحاث في إطار نظرية التحديد الذاتي في مئات المقالات العلمية، والتي وضحت أهمية الاستقلالية في مختلف مجالات الحياة الممتدة إلى كل شيء من التعليم وتربية الأطفال إلى الأنشطة والتمرينات الرياضية وخفض الوزن والإقلاع عن تدخين التبغ، إلى مكان العمل، وحتى صحة الأسنان.[177] تتمثل الخلاصة العامة في أن الإحساس بالاستقلالية يهم بالنسبة للنتائج السلوكية -من المرجح أكثر أن يصل الأشخاص المدفوعون ذاتيًا إلى أهدافهم- ونتائج الرفاه، كالقناعة أكثر بحياته، واختبار مشاعر أكثر إيجابية، والشعور أكثر بالحيوية وامتلاك النشاط.

يكون من الحاسم لكي نفهم بشكل حقيقي الاستقلالية، إدراك أنها ليست نفس الشيء كالفردانية. الاستقلالية ليست بالتحديد هامة فحسب للرفاه في البلدان الغربية حيث أصبحت الفردانية قاعدة ثقافية لكنها هامة أيضًا في بلدان مثل الصين، وكوريا

177- See Ryan & Deci, Self-Determination Theory.

الجنوبية، وتركيا، وروسيا، وبيرو.[178] تشدد الفردانية على تمفصل البشرية وتأكيد الذات، والاستقلال الذاتي عن الآخرين، والأولوية المعطاة التفضيلات والقيم الفردية كونها واقعة في تعارض مع التفضيلات والقيم الجماعية. الاستقلالية على الجهة المقابلة تدور حول الشعور بأن أعمال المرء واختياراته مختارة ذاتيًا وليست خاضعة لتوجيه خارجي. يعني هذا أن المرء يمكنه الإقرار على نحو استقلالي بالقيم الجماعية. بعبارة أخرى، يمكنني على نحو استقلالي أن أختار مساعدتك؛ يمكنني أن أختار على نحو استقلالي أن أعطي أولوية لرفاهية طفلي على رفاهيتي الشخصية. بين وفقًا لهذا الباحث "فاليري شيركوف" أنه بينما الطلاب في روسيا وكوريا الجنوبية رأوا ثقافة بلادهم أكثر جماعية عن الطلاب في الولايات المتحدة، فإنه كانت هناك اختلافات في البلدان الثلاثة كلها حول الكيفية التي يقر بها الناس على نحو استقلالي بهذه القيم الثقافية.[179] شعر بعض الطلاب الأمريكيين في بحث "شيركوف" أن الفردانية قد انجرفت بعيدًا في بلدهم بينما أقر آخرون تمامًا نفس الفردانية. بالمثل،

178- E.g., Valery Chirkov, Richard M. Ryan, R. M., Youngmee Kim, & Ulas Kaplan, "Differentiating Autonomy from Individualism and Independence: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-Being," Journal of Personality and Social Psychology 84, no. 1 (2003): 97-110; Beiwen Chen, Maarten Vansteenkiste, Wim Beyers, Liesbet Boone, Edward L. Deci, Jolene Van der Kaap-Deeder, et al. "Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and need Strength Across Four Cultures," Motivation and Emotion 39, no. 2 (2015): 216-236.

179- Chirkov et al., "Differentiating Autonomy from Individualism and Independence."

أضفى بعض الطلاب الكوريين الجنوبيين صفة ذاتية على القيم الجماعية لبلدهم وكانوا على نحو استقلالي ملتزمين بها بينما تاق آخرون إلى قيم أكثر فردانية. وهذه المصادقة -المستقلة- على القيم الثقافية لبلدهم الخاص، تنبأت بسعادة الطلاب في البلدان الثلاثة. ومِن ثم سواء كانت أو لم تكن البلد جماعية أو فردانية، يؤثر الإحساس بالاستقلالية في إطار الثقافة على رفاه الإنسان. فعندما نكون قادرين على الوقوف صادقين مع أنفسنا والعيش وفقًا لقيمنا ومصالحنا، نكون بالفعل على قيد الحياة. كما يصوغ "ديسي" و"رايان" المسألة، "تظهر التمثيلات الكاملة للإنسانية: البشر فضوليين، مفعمين بالحيوية، ومدفوعين ذاتيًا. ويكونون في أفضل تجلٍّ لهم، يكونون متعهدين ومُلهَمين، ساعين إلى التعلم؛ ينمون أنفسهم؛ بارعين في مهارات جديدة؛ واضعين مواهبهم موضع التطبيق بمسؤولية"[180]. في الحقيقة، يتم إدراك إنسانيتنا على أفضل نحو عندما نكون قادرين على متابعة أنشطة مختارة ذاتيًا والعيش على نحو أصيل بالاتصال مع من نكون حقيقةً وما نقدره حقًّا. تجعل القدرة على فعل ذلك الحياة جديرة بالحياة.

180- Richard M. Ryan & Edward L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," American Psychologist 55, no. 1 (2000): 68-78, 68.

"يوجد بين المثير والرد مساحة. تكمن في تلك المساحة قدرتنا على اختيار ردنا. يكمن في ردنا نمونا وحريتنا".

--ستيفين كوفي، الأشياء الأولى أولاً 1995

يبقى لنا حتى وسط أقوى حصار، بذرة حرية في متناول اليد: الحرية في اختيار الكيفية التي نترجم بها الموقف ونتفاعل معه. كتب "سارتر" أننا "بمجرد أن تبرق الحرية مشعلها في قلب رجل، يصبح الآلهة لا حول لها ولا قوة في مواجهته"[181]. الحياة لديها إكراهها. لا يستطيع سجين على سبيل المثال، الخروج بنفسه من السجن. لكن حتى السجين يمكنه اختيار الكيفية التي سيتفاعل بها مع سجنه. كان لدى "سارتر" نفسه بعض الخبرات الشخصية في دعم هذا الاستنتاج، بقضائه تسعة أشهر كسجين حرب خلال الحرب العالمية الثانية. وعبر "فيكتور فرانكل" عن رأي مماثل عندما كتب: "نحن من عشنا في معسكرات التجميع يمكننا تذكر الرجال الذين ساروا عبر الأكواخ لتشجيع الآخرين، واهبين قطعتهم الأخيرة من الخبز. ربما كانوا قليلين في العدد،

181- يصرح زيوس Zeus بهذه الكلمات إلى إيجيستيوس في الفصل الثاني من مسرحية سارتر الذباب (Les Mouches) . انظر Jean-Paul Sartre, No Exit and Three Other Plays (New York: Vintage Books, 1989), 102.

لكنهم قدموا برهانًا خطيرًا على أن أي شيء يمكن أن يؤخذ من الإنسان إلا شيء واحد: آخر الحريات الإنسانية – اختيار المرء لموقفه في أي مجموعة معينة من الظروف، بكلمات أخرى حرية اختيار الشخص لطريقه الخاص"[182].

لدى الحياة إكراهها ومع ذلك لا نزال نملك الحرية في اختيار الكيفية التي نتفاعل بها مع المواقف المقيدة. إذ تعتمد سعادتنا وإحساسنا بالمعنى على المواقف الخارجية، فستكون بالضرورة هشة لأننا لا نستطيع التحكم في العالم الخارجي. تقع حوادث، ويموت أشخاص تحبونهم، وتكون درجة ما من المأساوية جزءًا من كل حياة. مع ذلك، ما نملك حقًا درجة من السيطرة عليه هو رد فعلنا على العالم الخارجي. بالنسبة لـ"فرانكل" وكثيرين غيره، يكون الأمر هو ما نفعله في إطار المساحة الخاصة بطريقتنا في التفاعل –الاختيارات العاطفية والنفسية التي نتخذها– التي تساعد على وضع ملامح مسار تحررنا الشخصي الخاص وتعطينا الأمل والجلد الضروريين خلال لحظات المعاناة، القصوى والعادية على حد سواء.

رأى الرواقيون القدماء apatheia "اللامبالاة"، والتي تترجم حرفيًّا إلى عدم التألم، مفهومًا حياتيًّا رئيسيًا. إنها حالة للذهن حيث يمكن للمرء أن يعاين أي شيء يحدث في الحياة دون أن يحكم عليه، أن تجعله يحدث، أن تُفكر فيه، حتى أن تتفاعل معه

182- Frankl, Man's Search for Meaning, 104.

بطريقة ملائمة، ولكن ألا تكون غارقًا فيه. تدور "اللامبالاة" حول القدرة على الاحتفاظ بمساحة معينة بين أي كان ما يحدث في العالم والكيفية التي يتفاعل بها المرء معه، بحيث لا يسمح لأي حدث بأن يتسرب تحت جلده. عندما نكون قادرين على بلوغ مثل هذا السلام الذهني، لا يمكن لأي مصادفة خارجية أن تُكدر هدوءنا الداخلي. بالطبع بلوغ هذه الحالة الذهنية ليس بالعمل السهل. وهذا هو السبب في أن الرواقيين وضعوا برنامجًا كاملًا من تدريبات متنوعة يمكن بواسطتها لشخص أن يُشكل ببطء عقل امرئ في اتجاه اللامبالاة. ومن ثم فمن الممكن اختيار درجة معينة من الحرية في أكثر المواقف إكراهًا، لكن الحصول على هذه الدرجة من التحرر من الظروف الخارجية يتطلب حالة ذهنية يمكن بلوغها فقط عبر جهد كبير.

الأهم، أنه بينما يمكن أن يفيد الأفراد في مواقف لا تطاق، اتخاذ خطوات تجاه هذا الهدوء الذهني، فلا يتعين إساءة تفسيره كعذر لعدم العمل على جعل المجتمعات أكثر دعمًا لاستقلالية الأفراد. فإذا كنا قد تعلمنا أي شيء من نظرية التحديد الذاتي، فسيكون أنه كلما يزداد دعم المدارس، والمجتمعات، وأماكن العمل على سبيل المثال لاستقلالية الأفراد، تكون قدرة الناس على فهم أنفسهم والشعور بالرفاه أفضل.[183] لا يمكن للناس الازدهار في بيئات يكون مُضيقًا فيها بشدة على الناس ومدفوعين للقيام بأشياء

183- Ryan & Deci, Self-Determination Theory.

لا يريدون القيام بها. فحين تكون أجواء العمل ضاغطة، فليس الحل تعليم الموظفين تقنيات التركيز وتلقينهم الحكمة الكاملة لمساعدتهم على التعامل بشكل أفضل مع الضغط. يكمن الحل في إعادة تصميم المؤسسة لإتاحة مساحة أكبر للحرية الفردية والتعبير عن الذات. كمجتمع ومواطنين، يجب علينا النضال في سبيل سياقات، ومؤسسات، وحكومات تتيح للفرد اختيار الأصالة والاستقلالية في أعمالها، وليس في أفكارها فقط.

التجرؤ على الاهتمام: كيف تكون غيريًا على نحو مستقل

هل سبق لك أن سبحت بكامل ملابسك في مياه جليدية ودون سترة نجاة لإنقاذ امرأة فاقدة الوعي لم تكن قد قَابلتها من قبل؟ لقد فعلها رجل الإطفاء "جاك كيسي". فقد استجاب في غضون عامين كمتطوع لأكثر من خمسمئة مكالمة طارئة، معرضًا سلامة شخصه الخاصة للخطر في سبيل إنقاذ ناس عدة من كوارث الحياة –أو– الموت. بالإضافة إلى كونه عضوًا في فريق إنقاذ محلي، كان يمضي ثلاث ساعات أسبوعيًا في التدريس الخارجي لمقرر دراسي للصليب الأحمر في الإسعافات الأولية وانتشال الناس باستخدام وسائل إنقاذ محمولة على الظهر من خلال برنامج شرع فيه قبل خمس سنوات. عالم الاجتماع "روبرت واثنو" الذي أجرى مقابلة مع "جاك كيسي" من أجل كتابه عن التعاطف وجد فيه بطلًا أمريكيًا غيريًّا بحق يريد أن يكون صخر الأرض لاستقرار وأمان الآخرين.[184] يصف أيضًا جاك نفسه كشخص "يحب أن يكون مستقلًا نسبيًا عن الآخرين". فهو يَفخَرُ بنفسه كونه فردانيًا بشكل صارم يفعل ما يحبه، في الوقت الذي يحبه، وحر التفكير في أفكاره الخاصة، مختلفًا مع الآخرين

184- Robert Wuthnow, Acts of Compassion: Caring for Others and Helping Ourselves (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1991)

عندما يكون الامر مستدعيًا. بالنسبة لجاك، وآخرين كثيرين، تمثل الحرية قيمة أمريكية جوهرية.

يمثل "جاك" بالنسبة لـ"واثنو" ما يدعوه بالمفارقة الأمريكية: فهو أكثر تحكمًا في مصيره واستقلالية عن الشخص العادي، مع أنه كذلك أيضًا أكثر عناية بالآخرين. هل هو فرداني أم غيري؟ الإجابة هي أنه كلاهما. في الحقيقة، أن تحكمه في مصيره، واستقلاليته عن الأعراف الاجتماعية أتاحا لـ"جاك كيسي" أن يكون حساسًا لما يريده هو نفسه أن يفعله في الحياة. وما يريد أن يفعله هو مساعدة الآخرين. ليس لأن عليه أن يقوم بذلك، لكن لأنه يريد حقًا ذلك.

هل نحن قادرون على القيام باختيارات مستقلة أم أننا ضعفاء جدًا واعتماديون على الآخرين لدرجة أننا نسمح لشخص ما آخر بإدارة حياتنا؟ هذا هو سؤال الفردانية. وهل نحن نهتم فقط بأنفسنا أم أننا نهتم حقًا بالآخرين أيضًا؟ هذا هو سؤال الغيرية. غير أن هناك سؤالًا ثالثًا: هل يمكن للمرء القيام باختيارات مستقلة بينما يعترف في الوقت نفسه بأن تعاطف واهتمام المرء يتجاوزان المرء ذاته إلى أعضاء آخرين في النسيج الاجتماعي؟ يعد هذا جوهر "الصلة"، التي تعد نمطًا من الغيرية الفردانية، وبهذا المعنى، يكون بوضوح جاك كيسي "متصلا": يصنع اختياراته الخاصة، ويختار اتجاهه الخاص في الحياة، الذي يقوده إلى تكريس قدر معتبر من وقته لمساعدة الناس حوله.

من ثم من الممكن أن تكون غيريًا مستقلًا، ذلك الشخص الذي يتخذ قراراته الحياتية التي ترشد إلى الرغبة المستقلة في مساعدة أولئك المحتاجين لذلك. بقدر ما يكون الاختيار اختيارك، تظل مستقلًا. يكبح اليوم كثير من الناس غرائزهم الأكثر إيثارًا لكي يرتقوا إلى المعايير الأنانية لعصرنا. إنه يكمن في طبيعتنا كحيوانات اجتماعية الاهتمام بالآخرين، لكن الناس يتجاهلون هذه الغريزة الغيرية في داخليات أنفسهم كي يتوافقوا والثقافة التي تقرظ الاختيارات الأنانية على أنها الاختيارات "العقلانية". يتم الآن المعادلة بسهولة جدًّا بين الأنانية والذكاء في ثقافتنا بينما أولئك الذين يساعدون الآخرين يُنظر دون ريب إليهم كأنهم سذج. لا يجرؤ الناس، بسبب هذا التصور الثقافي على أن يكونوا محبين لغيرهم إذ إنهم يخشون أنه قد يسخر الناس منهم بسبب عدم قدرتهم على العناية بمصالحهم الشخصية. يتطلب الأمر شجاعة للقبول بأن امرأ فعل شيئًا لشخص ما آخر دون أي مصلحة شخصية في ذهنه. ربما يكون من غير المستغرب إذًا، أن يصبح من المفارقات اليومية / الحديثة أن الناس ذوي التفكير المستقل قد يكونون أكثر ميلًا إلى الإيثار من الناس الأقل استقلالية. لماذا؟ لأنهم يكونون على هذا النحو قادرين على الوقوف خارج القواعد الثقافية. وفي مقاومة النظام بثبات وعناد، يكونون غالبًا الأفضل في التعبير عن ميولهم الأكثر توجهًا نحو الغير، الصلة، والإيثارية.

اثنا عشر: اتقِن إمكانياتك

"هناك ميل يتعذر كبته في كل رجل ليطور من نفسه وفقًا للعظمة التي صنعته منها الطبيعة؛ أن يعبر علنًا، أن يتصرف بما قد وضعت الطبيعة فيه. هذا صحيح، وسليم، وحتمي، لا بل إنه واجب، وحتى خلاصة واجبات الإنسان. يمكن تعريف معنى الحياة هنا على الأرض على أنه مُتضمن في هذا: أن تكشف عن ذاتك، وأن تعمل الشيء الذي تملك المَلكة لعمله".

ـ توماس كارليل، أبطال، وعبادة البطل، والملحمي في التاريخ 1840

هناك جمال معين في الإبداع. أيًّا كان المجال –سواء كان الرقص الحديث، كرة السلة، الخطابة السياسية، فن الطهي، اللعب بمكعبات روبيك الثلاثة وحلهم معًا– تعترينا الرهبة ما إذ يجري عمل شيء بإتقان. لا يمكننا المساعدة ولكننا نَعجُب به. كوني لعبت كرة القدم كهاوٍ في كل مراحل حياتي، تجعلني رؤيتي للمهارة التي يحرك بها لاعبون مثل "ليونيل ميسي"، و"كريستيانو رونالدو"، و"مارتا فييرا دا سيلفا" الكرة أندفع في هتافات عفوية. أقف في بعض الأحيان عند القراءة لكي أدرك

جملة معينة مكتوبة بشكل جيد إدراكًا كاملًا. إذا كان شخص ما الأفضل عالميًا في شيء -أيًّا كان المجال- نولي على الفور هذا الشخص تقديرًا كبيرًا. كان كافيًا قبل فترة العولمة الحالية، كونك الأفضل على المستوى المحلي لكي تحظى بإعجاب الناس المحيطين بك. كان جدي ولا يزال في عقده الثامن قادرًا على تذكر أسماء الرياضيين في سباقات المضمار والميدان الذين كانوا قد فازوا بالبطولات الوطنية في شبابه.

هل هناك فضيلة في الإتقان؟ فكر الإغريق على هذا النحو. كان الإتقان بالنسبة لهم فضيلة. استخدمت الكلمة الإغريقية Aretê الدالة على الإتقان في قصائد "هوميروس" لوصف الإتقان من أي نوع.[185] فيستعرض عداء سريع امتياز قدمه، ويستعرض مبارز ضخم وكبير تَفوق قوته الجسمانية. في هذه المجتمعات القوية القديمة الموصوفة في قصص "هوميروس"، والملاحم الأيسلندية، أو القصص الأيرلندية الخاصة بأبطال أولستر[186]، كان واجب الإنسان الأبدي يتمثل في إتمام المهام الخاصة بأي دور حدده له المجتمع. وأيًّا كان ما ساعده على إتمام دوره كان يُعتبر شريفًا، وأيًّا كان ما يجعله يُخفق في ذلك كان يُعتبر نقيصة. كتب في تحليله لأخلاقيات تلك المجتمعات الفيلسوف "ألاسداير ماكينتير"، "كانت الفضائل فقط تلك الخصائص التي تدعم

185- See Chapter 10 in MacIntyre, After Virtue.

186- إحدى روافد الميثولوجيا الأيرلندية.

قيام رجل حر بدوره والتي تعلن عن نفسها في تلك الأعمال التي يتطلبها دوره"[187]. بعبارة أخرى، يحتاج أحيانًا البطل لإتمام مهامه إلى القوة الجسمانية وأحيانًا الدهاء. فوُجِدت الفضيلة في امتلاك التَّميز المطلوب.

يوجد معنى معين قوي وأصيل في الإتقان والتميز بحد ذاتهما. كما صرح الفيلسوف "جون رولز"، "يستمتع البشر بممارسة الكفاءات المُدرَكة (القدرات الفطرية أو المدربين عليها)، وتزيد هذه المتعة كلما زادت الكفاءة التي يصل إليها الفرد، أو زاد تعقيدها"[188]. نستمد إحساسًا بالمعنى من وجود أنشطة في حيواتنا يمكننا فيها اختبار الجدارة، والإتقان، والبراعة. كيف بغير ذلك يمكننا تفسير حقيقة أن البشر ينفقون ساعات ضخمة لإتقان مهارات غير مهمة في مجال عملهم؟ هناك، بالطبع، المجالات الأكثر رسوخًا مثل الرياضات والفنون الاحترافية التي تُسكب فيها بلايين الدولارات لأننا لا نسأم من مشاهدة تَميز الناس سواء في السجال، أو الأداء، أو في البراعة الفنية. لكن عندما نفكر في المهارات الفرعية المتنوعة التي يتخصص بها الناس –القفز أثناء التزلج على الماء، وتقليد الأصوات الموسيقية، والملاكمة الثنائية، أو إتقان تحضير القهوة[189]– توجد هنا الحقيقة العارية:

187- MacIntyre, After Virtue, 122.

188- يطلق رولز على هذا: المبدأ الأرسطي. انظر John Rawls, A Theory of Justice, rev. ed. (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2003),

189- الناس مدهشون " قناة يوتيوب تتباهى بخمسة مليون مشاهدة. ومقاطع فيديو مميزة بينما "الناس العاديون يصنعون الأشياء الرائعة".

يستمتع الناس بالمعنى ويستمدونه من كونهم متفوقين في أي شيء تقريبًا.

تعد الجدارة كما تصفها نظرية التحديد الذاتي، حاجة نفسية أساسية. لا يعد أقصى اهتمام لنا كمخلوقات للتطور، تطوير مدى كبيرَ من المهارات لأننا لا نعرف أبدًا في أي من المهارات يكمن خلاص حيواتنا. إذ لم يعد هناك شيء في محيطنا يخلق تهديدًا مباشرًا لحياتنا كما كان الأمر في العصور الموغلة في القدم، قد يكون الاستخدام الأمثل لوقتنا أن نُطور من بعض المهارات أو أن نصقلها حتى تصبح في متناول اليد لاحقًا. لقد جهزنا التطور بباعث مُتقد لكي نبحث عن الفرص لتعلم مهارات جديدة ونستمد من ذلك الرضا عندما نَشعر بأننا نصبح أفضل في قدرتنا على الأداء الحسن للأشياء. يعد التعلم والنمو الشخصي مصدرين عظيمين للرضا والمشاركة وإشعارنا بأن حياتنا تتطور. وعندما نكون قادرين على غمر أنفسنا في نشاط نتقنه، نستوعب أحيانًا بشكل كبير فيه حتى نبدو أننا نسينا كل العالم الخارجي. صاغ عالم النفس "ميهالي تشيكسزينتميهالي" تعبير "الفيض" لوصف هذا الإحساس العميق بالاستيعاب الذي يدخل أحيانًا فيه اللاعبون والفنانون عندما ينكبون على مشروع مليء بالتحديات.[190] يركز المرء في هذه الحالة من الاستيعاب على المهمة التي في اليد بكامل إهتمامه وطاقته،

190- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience (New York: Harper Perennial, 1991).

متجهًا دون عناء بتوافق العقل الواعي واللاواعي إلى تحقيقها. رأى "سيكسزينتميهالي" هذا كنمط للحالة المثلى من الخبرة الداخلية وأدرك أن الخبرة ذاتها كانت ممتعة للغاية لدرجة أن "الناس سيسعون إليها حتى ولو بكلفة عظيمة، من أجل مجرد امتلاكها"[191]. يسعى الناس إلى التحديات حيث يكونون قادرين على استخدام مهاراتهم، وليس مجرد إنجاز شيء ما بعدئذ ولكن لأنهم، يشعرون غالبًا في لحظات الاستيعاب التام، بأنهم أحياء أكثر. أظهر في الواقع مسح لأربعة آلاف أمريكي أن ما يقترب من أربعمئة منهم ذكروا بطريقة عفوية "معارك الحياة" على أنها مصدر للمعنى.[192] ومن ثم، أرى أن الإتقان والتحديات يمكن أن يوفرا للمرء مصدرًا هامًّا للمعنى في الحياة.[193]

مرة أخرى، من الهام إدراك أن الإتقان كمصدر للمعنى ليس من الواجب أن يُستمد من شيء استثنائي. تَسلق جبل إيفريست، أو الإبحار حول العالم وحدهما قد يعطيان بالتأكيد لنفس المرء إحساسًا قويًّا بالإتقان، أنهما ينالان على أقل تقدير الإعجاب ويؤسسان لمحادثة رائعة في حفلات الكوكتيل. ولكننا أيضًا يمكننا الإحساس

191- Csikszentmihalyi, Flow, 4.

192- Pew Research Center, "Where Americans Find Meaning in Life."

193- يجدر ملاحظة أنه بالمقارنة بالمصادر الثلاثة الأخرى المبحوثة. تتلقى الجدارة أقل اهتمام بحثي مباشر. ومن ثم لا تزال الدراسات التجريبية المؤسسة لدورها كمصدر رئيس للمعنى في الحياة تمثل شيئًا هناك احتياج للقيام به. ومع ذلك تعد إلى هذا الحد محاججتي من أجل كونه ضروريًّا للمعنى في الحياة نظرية بشكل أساسي. انظر Martela et al., "Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence".

بالإتقان في حياتنا اليومية؛ أنا مثلا أشعر بالإحساس بالإتقان عندما ألعب الكرة مع صغاري، ولم أهتم أبدًا لكونهم نصفي في الحجم، أو عندما أكون قادرًا على تَسلق البِضع روابي شديدة الانحدار في ذهابي اليومي إلى العمل بدراجتي. أشعر بلمسة هواء خفيفة من الإنجاز والإتقان، عندما يمكنني بواسطة مهاراتي المتطورةِ في التتريس، وضع آخر طبق في غسالة الأطباق. يمكن أن يكون حتى تنظيف البيت مصدرًا للإتقان والمتعة للبعض (أو هكذا قد سمعت). قد تبدو بعض تلك الأفعال مثل لحظات ضئيلة الأهمية ومملة، لكن كل من الإنجازات الكبيرة والصغيرة ولحظات الإتقان التي يُستمد منها الإحساس بالمعنى القوي في حيواتنا اليومية.

يكون من العظيم، بالطبع، إلى جانب القدرة على الإحساس بمذاق لحظات الإتقان العادية هذه، البحث بنشاط عن الفرص لتطوير المهارات في المجالات التي يمكن أن ندرك فيها ولو إحساسًا أقوى بالإتقان. يصنع فارقًا في العمل، على سبيل المثال، أن تعرف المهارات المطلوب تطويرها في سبيل أدوار أكثر تحديًا، ووضع طرق نظامية لتدريب وشحذ تلك المجموعة الخاصة من المهارات. وتأكد خارج مجال العمل، من امتلاكك بضع هوايات ممتعة تشعر فيها بأنك قادر على اختبار الإحساس بالإتقان أو التعلم.

عندما ننخرط في نشاط ونشعر بإحساس عميق بالإتقان والفائدة فيه، يصبح النشاط ذاته مصدرًا لتحقيق الذات. ماذا أعني عندما أتحدث عن تحقيق الذات؟ يقع في الوقت الراهن ضجيج حول المصطلح، وقد استخدم لوصف كل شيء من الوعي اليومي إلى أنظمة الإيمان الحديثة. أرى، مع ذلك، تحقيق الذات كشيء أكثر بساطة واعتيادًا؛ يدور تحقيق الذات حول الإشباع المتواقت لاحتياجين: الاستقلالية والجدارة. إذ تكون قادرًا على إيجاد نشاط تود القيام به، وتشعر أيضًا بالجدارة والقدرة على أن تقوم به، وتختبر إحساسًا بالإنجاز الذاتي أو تحقيق الذات في متابعته. إذا نقص عنصر أو آخر، لن تشعر بإحساس تحقيق الذات. على سبيل المثال، لا يهم إلى أي درجة تكون بها فرحًا بنشاط معين، إذ لم تشعر بأنك تنجز شيئًا ما بقيامك بالنشاط أو إذا شعرت بأنك مُكبل، وتصبح أقل فأقل حماسًا في قيامك به، أو أنه ليس هناك تعلمًا أو نموًا يقع على ما يبدو. عندئذ يكون أقرب إلى المستحيل الحفاظ على الحافز ويقودك دائمًا ذلك إلى الانتهاء إلى أن هذا النشاط المعين قد لا يكون مناسبًا لك. لكن العكس صحيح أيضًا: لا يهم إلى أي مدى أنت بارع في نشاط معين، إذا لم تكن غارقًا فيه، ولم يشعرك بالرضا الشخصي ولا بأنه طريق إلى تحقيق الذات. يمكن للموهبة أن تصبح بسرعة فخًا إذا كانت في مجال لديك اهتمام قليل به. يمكنك أيضًا لحسن الحظ، تحديد

الأنشطة التي تجدها ممتعة ودافعة لك ذاتيًّا، لكن في أي منها أنت قادر أيضًا على إظهار درجة من الإتقان، خاصة إذا كنت راغبًا في إنفاق ساعات فيها من الممارسة. عندما تلتقي المتعة والإتقان في نشاط، يتحقق الإحساس بتحقيق الذات.

التواصل مع الآخرين والتواصل مع ذاتك: مساران نحو حياة مفعمة أكثر بالمعنى

"يمكن للمرء أن يعيش بشكل رائع في هذا العالم، إذ عرف كيف يعمل وكيف يحب، وكيف يعمل لأجل الشخص الذي يحبه، ويحب عمله".

– ليو تولستوي، خطاب إلى فاليريا 1856

قد تكون هناك مسارات عديدة إلى حياة مفعمة أكثر بالمعنى. غير أني أرى على الصعيد العام، المسارين الرئيسين إلى الحياة المفعمة بالمعنى يشملان التواصل مع ذاتك، والتواصل مع آخرين. أنت تتصل بذاتك عبر الأصالة والإتقان، وتتصل بآخرين عبر العلاقات الوطيدة والقيام بالمساهمات الإيجابية. يقودك الاتصال بذاتك إلى تحقيق الذات، إن الأمر يدور حول الأصالة، وحول القدرة على القيام باختيارات استقلالية لمتابعة اهتماماتك، ولتعبر عن من تكون حقيقة بالكلمات والأعمال على حد سواء. فتكون عوضًا عن التطابق مع التوقعات الخارجية، قادرًا على أن تكون صادقًا مع نفسك. إنه يدور أيضًا حول الإتقان، ففي ذلك، تتعلم المزيد عن ذاتك، بحيث يمكنك في كل ما يتعلق بالنمو الذاتي، تطبيق معرفتك الذاتية المُكتشفة حديثًا، ومهاراتك، ونقاط قوتك في الحياة اليومية.

يدور التواصل مع الآخرين حول التحقق الاجتماعي. ويتحقق عبر التواصل مع الناس الذين تهتم بهم، بانيًا علاقات طيبة مع من تحبهم، بحيث تكون قادرًا على تمضية الوقت معهم. لكن التواصل الاجتماعي يدور أيضًا حول الإحساس بأن حياتك تساهم على نحو إيجابي في حياة آخرين وأنك قادر على إحداث تغيير، مهما كان صغيرًا. لقد قلتها من قبل وسأقولها ثانيةً: تجعل حياتك ذات معنى عبر التواصل وجعلها أيضًا ذات معنى لآخرين. مع ذلك يغطي فقط هذا القدر القليل من النصيحة جانب التحقق الاجتماعي في الحياة المفعمة بالمعنى. لمزيد من التجسيد لفكرة التحقق الشخصي، كان عليّ تعديل الخط الخاص بي. فيلسوف يدخل إلى الحانة ويُطلب منه تقطير المعنى في الحياة في جملة واحدة. تتمثل إجابتي في الوقت الحاضر في هذه: يدور المعنى في الحياة حول القيام بأشياء مفعمة بالمعنى لذاتك (التحقق الشخصي) بطريقة تجعلك أنت نفسك ذا معنى بالنسبة لآخرين (التحقق الاجتماعي).

كيف يتم بناء هذين المسارين الرئيسين، وفقًا لك، بالطبع: إنهما يعتمدان كليةً على اهتماماتك، وقيمك، ومهاراتك، وموقف حياتك الشخصية. يمكنك أن تُصوب على العمل لتصل بين النقاط -الاستقلالية، الجدارة، الصلة، والإحسان- والظروف والإمكانيات الخاصة بحياتك الشخصية. قد تستخدم صديقتك الشفوقة، المُسيسة موهبتها في الخطابة (تحقق ذاتي) للكفاح من أجل قضية قريبة من قلبها (التواصل مع آخرين). يمكن

لزميلك في العمل الموهوب في الموسيقى لعب الجيتار في فرقة صغيرة (تحقق ذاتي)، مستمتعًا بفرح الاشتراك في حفلة مع زملائه في الفرقة (التواصل مع آخرين). ربما يجد عامل نظافة بمستشفى متعة في النتائج الملموسة (تحقق ذاتي) التي ترفع من مستوى نظافة غرفة كل مريض (التواصل مع آخرين). تمثِل الأبوة لكثيرين منا قناة للتعبير عن الذات والمساهمة على حد سواء، وينطبق الأمر ذاته على هوايات الناس العديدة والعمل التطوعي. بالطبع قد يشبع في بعض الأحيان جانب من حياتك احتياجًا واحدًا، بينما جوانب أخرى قد تشبع احتياجات أخرى. يمكن تعويض حصولك على عمل مثير لاهتمامك وفردي مع ذلك بالاستثمار في العلاقات أثناء وقت الفراغ. لكن بغض النظر عن مكانك في الحياة، فإنه من المفيد التفكير فيما يمكن أن يشكل طرقك الخاصة في التعبير عن الذات والمساهمة في العالم ككل.

حدثت مؤخرًا في حياتي لحظة خاصة مفعمة بالمعنى: قمت مع ابني البالغ من العمر خمس سنوات برحلتنا الأولى المشتركة بالدراجة إلى كافيتريا قريبة من البحر وتبعد عن بيتنا بضعة أميال. يمكنني استرجاع كل تفصيلة في تلك اللحظات التي قضيناها سويًّا في الكافيتريا –أنا شاربًا فنجانًا من القهوة؛ وهو راشفًا بهدوء من علبة عصيره؛ ضوء الشمس المتدفق؛ رائحة البحر الباهتة– كما لو أنها حدثت في وقت مبكر من هذا اليوم. يمكنك أن تقول إنني اختبرت في ذات الوقت الماضي والحاضر والمستقبل، في اللحظات التي مرت أثناء ارتشافي القهوة كأني عدت بالزمن إلى الوراء، متذكرًا خطوات ابني الأولى كطفل بينما كنت استمتع في الوقت نفسه بالاسترخاء الهادئ الذي أعقب ركوبنا الدراجة وأدفع أيضًا عقلي إلى الأمام للمستقبل، مستشرفًا كل ركوب للدراجات وفناجين القهوة واللحظات الهادئة التي لم يكن لنا بعد هو وأنا أن نتشاركها في الوقت الحاضر ذلك أنه أصبح كبيرًا بدرجة كافية ليركب دراجته الخاصة. كانت حالتي الوجودية حالة فرحة عارمة نبعت من المعنى الكبير الكامن في اللحظة. استسلمت تمامًا في ارتياح حقيقي مع ذاتي، لمجرد اللحظة، وفعل ابني المثل متنعمًا بنوع من البراءة الحرة من القلق التي تصاحب غالبًا الأطفال. لقد اشتركنا على نحو متبادل في مساحة بيننا؛ كانت لحظة من الإحساس العميق بالإنتماء،

لحظة من الحب.

كانت حاضرة في تلك اللحظة، كل عناصر المعنى الرئيسة. شعرت في القدرة على ركوب الدراجة، بفرحة التعبير عن الذات عبر القيام بشيء ما أحببت دائمًا القيام به. تمتعت وشاركت في الوقت نفسه في شعور ابني المُكتشف حديثًا بالجدارة مثله تمامًا. وشعرت بالارتباط بذاتي وبابني عبر هذه الخبرات الخاصة بالتعبير عن الذات والجدارة المشتركة، التي نتج عنها إحساس عميق بالارتباط. كنت فخورًا وسعيدًا أيضًا كأب بكوني قادرًا على توفير هذه التجربة المثيرة لابني واستمتعت بالفرحة والإثارة التي أثارتهما رحلتنا المشتركة فيه، والتي عززت من شعوري بالمساهمة، في الماضي والحاضر والمستقبل. ماذا أكثر من ذلك يمكن للمرء أن يطلبه كتعبير عن الذات، والإتقان، والانتماء، والمساهمة فيما يتصل بالمعنى في الحياة؟

ليست قصتي بالاستثنائية. أنا على يقين من أنكم تختبرون شيئًا مماثل في حياتكم الخاصة مع أحبائكم –أو مع شخص قد قابلتموه مؤخرًا. تعد لحظة مثل تلك التي مررت بها وميضًا وجوديًا، عندما يصطف كل شيء لأي سبب كان– تعد على ما يبدو كل عناصر المعنى الكبير متزامنة بعضها مع بعض وأنت غارق لرأسك في حياتك. إنها اللحظة التي يتحد بها الاتصال بالآخرين والاتصال بالذات معًا. إنه تحقق ذاتي واجتماعي. إنه المعنى في حقيقته الكاملة.

ليس المعنى بالشيء البعيد أو النادر. إنه خبرة تحدث في العديد من لحظاتنا اليومية بشكل أقوى أو أضعف. تحاجج "إميلي أصفهاني سميث" مؤلفة كتاب "سلطة المعنى" بأن المعنى "ليس بالكشف العظيم نوعًا ما. إنه الوقوف لإلقاء التحية على بائع الصحف والتواصل مع شخص ما في العمل يبدو مكتئبًا. إنه مساعدة الناس على أن يصبحوا في شكل أفضل وأن تكون والدًا جيدًا أو مرشدًا لطفل"[194]. هناك لحظات قصيرة من التحقق الاجتماعي، وبينما يمكن أن تقع لحظات التحقق الشخصي القصيرة عندما نرقص كأن لا أحد يرانا، أو نغمس أنفسنا في كتاب أثناء ذهابنا اليومي إلى العمل. إنها ذات معنى هنا والآن، ولكن إذا كنا قادرين على ربطها بطريقة ما بماضينا -كونها أشياء قمت بها مع جدتك عندما كنت صغيرًا- أو بهدف تسعى إلى تحقيقه في المستقبل، يمكن لهذا أن يعزز أكثر من المعنى الكبير لتلك اللحظات.

بغض النظر عن مكانك في الحياة، فإنه من الهام البقاء على صلة بمن تكونه وبالناس من حولك، وتلك القيم، والاهتمامات التي تجعل حياتك ذات معنى، كما تعلم "تولستوي" في أثناء واحدة من أكثر الفترات هبوطًا في حياته.

غاص "تولستوي" في أعماقه خلال معاناته من أزمة وجودية

194- Emily Esfahani Smith, The Power of Meaning - Crafting a Life That Matters (London: Rider, 2017), 229-230.

عميقة، ومنهكة، وقرر بلورة ما يهمه حقيقةً في حياته. قام من اكتئابه الحاد بما قد دعاه "نقطتي العسل" الأخيرتين اللتين حفظتاه ثابتًا في هذا العالم: "حب العائلة" و"حب الكتابة"[195]. بعبارة أخرى: التواصل مع آخرين، والتواصل مع الذات. فما هما النقطتان الخاصتان بك؟



195- Tolstoy, My Confession, in The Meaning of Life, 14.

اصنع شيئا بما قد حصلت عليه

مقدار ما يحتاجه إحساسك بالمعنى، ليتحقق هو في النهاية أمر متروك لك. أنت تضع معاييرك لمقدار احتياجك من الأصالة، والإتقان، والانتماء، والتفاعل لبناء حياة ذات معنى. بالنسبة لغالبيتنا، يكفي المستوى اليومي المعتاد من التفاعل لكي نختبر إحساسًا بالتأثير الإيجابي. لا يمكن لنا جميعًا أن نكون "نيلسون مانديلا" أو "مارتن لوثركينج". وهذا بالتحديد ما يضعهما في منأى عن بقيتنا. قمت يومًا ما ببحث قائم على الملاحظة في دار للعجائز، وقد بقي معي منظر من أحد تلك الأيام: كانت عجوزان مقيمتان قد تولتا وظيفة طي الملاءات اليومية من فريق التمريض. تولت السيدتان مهمتهما الجديدة بتركيز، واهتمام، وإحساس بالأهمية. كان لديهما لكونهما مقيمتين، بضع فرص للتفاعل، لكن توفرت هنا لهما فرصة لرد الجميل وأخذ بعض العمل عن كاهل الممرضات اللاتي ساعدنهما كثيرًا. ليس طي الملاءات بالمهمة الصعبة وهي بعيدة تمامًا بحد ذاتها عن إنجازات مانديلا. نظرًا لظروف حياتهما، ومع أن تلك كان فرصة مثلى لهما لإشباع إحساسهما بالحاجة إلى تقديم شيء في المقابل. فعبر جعلهما لأنفسهما يحملان معاني هامة للممرضات، كانت العجوزان قادرتين على تعزيز معنى حياتهما الخاصة.

لذا ضع معايير المعنى الملائمة لحياتك وظروفك. إذا مُنِحتَ

الفرص لصنع مساهمات عظيمة، ابنِ علاقات عميقة، أو حقق مستوى عالميًّا من الإتقان في شيء تشعر أنه يعد مسارك للتعبير عن الذات، ضع بعدئذ أهدافًا كبيرة تبلغ بك أقصى حد في تجاوز ذاتك وتحقيق المستحيل. إذا كنت تملك وَفرًا من الإمكانيات، لتكن إمكانيات مالية، أو اجتماعية، أو ثقافية، أو أيًّا كانت، وحقق أقصى استفادة منها، ورد الجميل على الأقل بقدر ما قد تلقيت. لكن، إذا كنت في موقع أضيق، فاصنع شيئًا بما لديك وحاول تحقيق أمر ممكن. يدور المعنى حول التمتع بذات القدر الذي يدور به حول الإنجاز. تكفي فعليًّا القدرة على إدراك المصادر الزهيدة للمعنى الموجودة فعليًّا في الحياة والطرق الدقيقة التي يمكننا بها علاوة على ذلك الارتقاء بعلاقاتنا وإحساسنا بالمساهمة، والإتقان، والتعبير عن الذات لجعل معظمنا يشعر بأن حياتنا جديرة بالحياة.

كلمة أخيرة للتحذير. لا تدع جعل حياتك ذات معنى مشروعًا بدلًا من ممارسة حياتك كحياة ذات معنى. لقد دفعتنا الثقافة الغربية المعاصرة إلى مقاربة حياتنا كمشروعات. يجري تعليمك لتحدد الأهداف، وتصنع الخطط، وتستهدف المستوى التالي، كل ذلك باسم تحقيق أعلى نتيجة، وتلك الكأس المقدسة للحياة الغربية: النجاح. عندما تقارب الحياة كما لو أنها مشروع، ستعتمد قيمة حياتك على نجاح المشروع أو فشله. ونظرًا لأن هذه النتائج تُدرك غالبًا فقط في المستقبل البعيد نوعًا ما، يصبح المسار الكامل إلى تلك النقطة، التي ربما تصل أو لا تصل أبدًا إليها، عملًا مضجرًا ليس ذا قيمة أصيلة. ويصل في أسوأ الأحوال إلى نقطة يُؤخذ فيها عدم المعاناة كعلامة على عدم الاجتهاد بشكل كافٍ، كما لاحظت الباحثة العلمية "إيما سيبالا" راصدة ثقافة الإنجاز المحمومة بين طلاب جامعة ستانفورد.[196] تكمن المشكلة مع المشروعات في أنها تستغل حياتك؛ لن يدور بعد الآن الأمر حول عيش الحياة، لكن عوضًا عن ذلك، عن استخدام الحياة لتحقيق شيء ما. لا يساعد كثيرًا إذا تحولت من الجهاد في سبيل المال، والشهرة، والنجاح، إلى الجهاد في سبيل السعادة والمعنى. بينما

196- Seppala, Emma 2016: The Happiness Track: How to Apply the Science of Happiness to Accelerate Your Success. HarperCollins, New York.

قد يكون من الحكمة طرح تعاظم الثروة، والمكانة، أو النجاح الوظيفي للسؤال، فإن ذلك لا يعني شيئًا إذا ما قمت ببساطة بإبدال وسواس بآخر. فلا تزال تستخدم حياتك لتحقيق شيء ما عوضًا عن اغتنامها وعيشها. بالحفاظ على النتيجة النهائية في موضع البؤرة، تخفق في رؤية اللحظات اليومية البسيطة اللامعة التي تجعل فعليًا الحياة ذات معنى.

تعامل بشكل أقل مع حياتك كمشروع وتعامل أكثر معها كقصة، قصة أصيلة تمامًا بها ما تصادفه، وتختبره، وتشاهده، وتعبر عنه. أيًا كان ما يحدث لك، خيرًا أم شرًا، من اختيارك الشخصي، أم مفروضًا عليك من الخارج، فإنه مع ذلك جزء من القصة. وتتضمن فصول قصتك نقاط قوتك وضعفك، نزواتك، وما تتفرد به.

ليست القصة بالسباق أيضًا، القصة هي كشف. إنها تدعو الناس للعمل؛ إنها تستعير سماتها من أجل صنع الاختيارات. نقع كمخلوقات مفكرة في حب قصة جيدة، لسبب منطقي: نستخدم القصص لتعلم الدروس، الأخلاقية والشخصية. نستخدمها لامتاع أنفسنا، ولكن لنفكر في عالمنا ككل ولكي نعطيه معنى. نُحدق في القصص لنستعيد إحساسنا بالجمال والصحة العقلية في عالم مُربك ومُعقد. بالتأكيد، يمكن أن توجد هناك مشروعات ضمن القصص؛ ففي النهاية، تصنع المشروعات الكبيرة مادة

عظيمة لقصة جيدة. لكن المشروعات تعد جزءًا من القصة. فلا تدعوها تسيطر عليكم، وعلى رؤيتكم للعالم، أو إحساسكم بالمعنى في الحياة. في النهاية تتكشف قصة حياتك في اللحظة الراهنة، والشيء الوحيد الذي يمكنك أن تجاهد من أجله، بكلمات "جون ديوي": "إثراء الحاضر لمصلحته فقط"[197].

هناك قصة شرقية قديمة عن رحال يسير بسلام على سهل أدركه فيه بشكل مفاجئ نمر. يصل الرحال راكضًا من أجل حياته إلى حافة جرف صخري فيقفز. يرصد بسبب رعبه تمساحًا هائلًا ينتظره في قاع الجرف، بفم مفتوح وجاهز لابتلاعه. يحاول الرحال في حركة يائسة التَشبُّث بغصن شجيرة برية تنمو عبر الجرف. فهو عالق بين خيارين مُروعين: النمر في الأعلى، والتمساح تحته. يبدأ فأران في قرض الغصن الذي يتدلى منه، فيعرف أن موته لا مفر منه.

استخدم "تولستوي" هذه القصة ليوضح حالة حياته. رأى "تولستوي" نفسه في أزمته الوجودية كالرحال، عاجزًا عن التمتع بأي شيء كان للحياة أن توفره له، لأنه كان بإمكانه أن يركز فقط على الفأر والتمساح.[198] لكن هناك ما هو أكثر في تلك القصة مما استمده تولستوي منها: عوضًا عن أن يصبح مرتعبًا

197- John Dewey, How We Think (New York: Cosimo, 2007), 219. Originally published in 1910.

198- Tolstoy, My Confession, in The Meaning of Life, 13.

من الموت المحتوم، يركز الرحال على الجمال الذي لا يزال متاحًا في اللحظة الحاضرة. فإلى جانب الغصن توجد بضع فراولات لامعة، يختطفها بيده الأخرى. ويتأمل بنفسه بالإضافة إلى أكلها، أن مذاقها لذيذ جدًّا!

قد تنتهي يومًا ما الحياة، ولكن في كل يوم لا يحدث هذا نملك فرصًا لنقدر عاليًا قيمة الجمال، ونسعى إليه، ونجد العذوبة. الحياة الجميلة هي الحياة المنسجمة مع العجائب الزهيدة لحياتنا اليومية. يُطور أكثر الفكرة "آلان واتس"، مدرس الزن Zen[199] المعروف، ويقارن الحياة بالموسيقى. ويلاحظ أن المرء لا يجعل في الموسيقى من نهاية القطعة الموسيقية هدفه. ففي أداء أغنية، لا يفوز من يؤديها بشكل أسرع. ما يكون ذا معنى في الموسيقى ليس بلوغ النهاية لكن ما يحدث أثناء اللحظات التي تُعزف فيها الموسيقى. بكلماته، "فَكرنا في الحياة بقياسها -كرحلة أو حج- به غرض معين في النهاية. كانت المسألة في بلوغ النهاية، النجاح، أو أيًّا كان، أو ربما تكون الجنة بعد موتك، لكننا نسينا المسألة على طول الطريق. إنها كانت مسألة موسيقية، وكان يُفترض بك أن تغني أو ترقص بينما يجري عزف

199- مذهب بوذي ياباني يتميز أتباعه بممارسة التأمل في وضعية الجلوس وتداول الحكم والأقوال المأثورة.

الموسيقى"[200]. ستقف يومًا ما الموسيقى. ولا أحد يَعرف ماذا سيحدث بعدئذ. لكن ليست هناك فكرة في الانتظار في سبيل السكون. وإذ تقرأ هذا الكتاب، ستكون الموسيقى لا تزال مستمرة من أجلك. فانطلق في الخارج وارقص.

200- Alan W. Watts, The Tao of Philosophy, edited transcripts (North Clarendon, VT: Tuttle Publishing, 2002), 77-78. ألقيت بالأساس كمحاضرة ونُسِخت بواسطة ابنه مارك واتس Mark Watts.

خاتمة

"أنت كل ذرة في جسدك من نجم انفجر... أنت غبار نجم... ماتت النجوم لكي يكون بإمكانك أن تكون هنا اليوم".

ـ لورانس كراوس، عالم من لا شيء 2009

القدرة المذهلة للبشر على الحب، والاحتفال، والندب، والغناء، والرقص، والحلم، تلك الحياة الناشئة من تكدس الأكسجين، والكربون، والهيدروجين، وباقة من الذرات الأخرى، تمثل عجبًا يستحق التقدير. كلما نُقدر الحياة الإنسانية كحدث اعتباطي، ولا يمكن التنبؤ به، يتعين علينا أن نكون ممتنين أن كل واحد مننا يحوز حياة فريدة ليعيشها. يملك الوجود الإنساني قيمة ومعنى حتى في كون مجرد من أي قيمة مطلقة؛ في الحقيقة، أنت تجعل الوجود ذا قيمة بتعيين قيمة له.

ركز على المعنى في الحياة، عوضًا عن التأمل في معنى الحياة.

لا يدور المعنى في الحياة حول الحياة بشكل عام؛ إنه يدور

حول حياتك. إنه يدور حول الكيفية التي يمكن بها أن تمارس وجودك الفريد كوجود ذي معنى وجدير بالحياة. وتعد ممارسة وجودك الفريد كوجود ذي معنى أبسط مما قد تظن، اتصل بذاتك بمتابعة الأنشطة والأهداف التي تحمل معنى لك؛ ابحث عن مساحات للنمو واستغل المجالات التي تتقنها؛ اتصل بآخرين بالسعي إلى العلاقات الحميمية؛ وأحسن صنعًا إلى الآخرين. قد لا يكون لهذه المصادر الأربعة للمعنى صدى ثوري كبير، لكن نقاط قوتهم تكمن في هذا بالضبط. إنهم يمثلون حجر الزاوية بالنسبة لوجود ذي معنى يمكن أن تدركه فعليًّا أنت –وكل شخص آخر– كأمر ثمين. كف عن مطاردة أشباح الدهور الماضية. كف عن الاشتياق لمعنى مفروض على الحياة من فوق. كف عن السماح للآخرين بوضع المعايير لحياتك. عوضًا عن ذلك ركز على جعل حياتك الخاصة مفعمة أكثر بالمعنى، وحيوات أولئك الذين تهتم بهم. قد يكون لهذا صوت النصيحة البسيطة، لكن في داخلها يكمن الطريق إلى حياة ذات معنى. كما كتب "كامو": "حقيقة واحدة، إذا تكون جَلية، تعد كافية لتوجيه وجود ما"[201].

201- Camus, Myth of Sisyphus, 63.

شكر وتقدير:

«ألقِ بالورود في العدم وقل: "أبعث هنا بتحياتي إلى الشبح لعجزه عن معرفة الكيفية التي يبتلعني بها حيًا"».

ـ فريدريك نيتشه، شذرات ما بعد الموت 1883

لم يكن ليوجد هذا الكتاب دون الحوارات المتنوعة التي قمت بها مع مجموعة عريضة من الناس –الباحثين، والفلاسفة، والأصدقاء، والعائلة، والغرباء في شرفات فندق– أو المقالات والكتب المستفزة للتفكير التي قد سعدت بقراءتها على مر السنين. وبالتالي، عوضًا عن كونه إبداعيًّا فقط، فهو ثمرة تقطير الحكمة التي قمت بتجميعها من تلك الحوارات مع الأصدقاء، والعائلة، والغرباء بالطريقة نفسها، من كتابات مؤلفين وزملاء جامعيين أعتبر أن تعلمي منهم كان امتيازًا. سيكون ذكر كل شخص مستحيلًا، لكن هناك بضعة ناس هم أكثر من ساعدوني بشكل مباشر في جعل هذا الكتاب موجودًا فعلًا.

أود أولًا أن أشكر سين بيرجستروم، التي وفرت مساعدة لا تقدر بثمن في نقل الأفكار والأطروحات الفلسفية العظيمة إلى مجموعة من التأملات الممتع قراءتها. فهي بَذلت حقيقة مجهودًا كبيرًا لكي تفكر معي في الكيفية التي تنظم وتعرض بها الأفكار،

والكيفية التي تكتب بها عنها بطريقة جذابة. ثَبَتَ أن كتابة الكتاب مع وجودها في فريق العمل معي تجربة تعليمية عظيمة، وأشكرها بحرارة لمساهمتها. بالإضافة إليها، أود أن أشكر إليزابيث فيسكوت سوليفان، ومارتا سكولر من دار نشر "هاربر" لإيمانهم بهذا الكتاب ودعمهم الكبير لظهوره. أود أيضًا أن أشكر روبرتو دي فيك دي كومبتيش لعمله الرائع. علاوة على ذلك، أريد أن أشكر بالأخص وكيلي إلينا أهلباك وريا ليونز وفريقهم، الذين قاموا بمجهود هائل في تحويل فكرة كتابي إلى واقع بصقل مقترحي، ودعمي، والترويج بإصرار له للحصول على ناشر له.

بينما كنت منكبًا على الكتاب، هناك كثيرون سواء علقوا على أجزاء من مخطوطته أو كان لهم حوارات مفيدة معي حوله، أخذت بصيرتهم البعيدة طريقها إليه بشكل أو بآخر. أشكركم على توفيركم أفكارًا جديدة، نقد أفكاري، وإعطائي استنتاجات قيمة ساعدتني في الارتقاء بحججي: أتوجه هنا بالشكر إلى إد ديسي، وآدم جرانت ، وآنتي كوبينان ، ولورا كينج، وديمتري ليونتيف، وجاني مارجانين، وثادوس ميتز، وجريجوري باباس، وهولي – آن باسمور، و آن بيرجيتا بيسي، وريتشارد رايان، إسا سارينين، وإيما سيبالا، وكينون شيلدون، ومايكل ستيجر، وياكو تاكوكاليو، ووينسيسلاو أونانو، ومونيكا وورلين، بالإضافة إلى المشاركين في الندوة البحثية "الفلسفة الأخلاقية والسياسية" في جامعة هيلسنكي والمشاركين في مؤتمر "معنى الحياة" بجامعة هارفارد. الشكر أيضًا لأصدقائي وزملائي في الرحلة

التي قمنا بها معًا ولمساعدتي على التطور إلى ما أنا عليه اليوم: أتوجه بالشكر هنا إلى لوري، وكاركي، وتاباني، وتيمو، وآخرين من الأكاديمية الفلسفية؛ طلابي في قسم الفلسفة إيتو، وحنا، ويوحنا، وكال، وماركوس، وماتي، وسنا، وريما: مجموعة القراءة الخاصة بي، والأصدقاء الذين لعبت مِعهم كرة القدم الأمريكية أكسيلي، وآنتي. هــ وآنتي. تي، وجان، وجوني، وجوها، وميكو، وأولي، وتيمور، وتوكو، وفيل؛ وأقربائي وأزواجهم، إيرو، وتيا، وآنا، وتومي!

أود أيضًا أن أشكر جون ديوي، معلمي الفلسفي الذي وفرت كتاباته أساسًا صلبًا لأبني فوقه أفكاري الخاصة، والذي أفتخر بالوقوف على أكتافه.

أود أخيرًا شكر والديّ، هايكي وماريت، لتوفيرهما بيئة مُشجعة وداعمة نموْت فيها. كان امتلاكي رف كتب ووقتًا للقراءة يعدان أعظم هدية يمكن أن يقدمها المرء لأطفاله. هذه هي أيضًا الهدية التي أود أن أقدمها لأطفالي، فيكيري، وروكي، وتورمي. إنهم يشكلون سويًا مع زوجتي بيريت -التي أود أن أشكرها لدعمها لي في مراحل المشروع كافة ولمنحها لي هذه العطية بأن تصبح لي عائلة- المفتاح للمعنى في حياتي الخاصة.



Baggini, Julian. "Revealed: The Meaning of Life," *The Guardian*, September 20, 2004. https://www.theguardian.com/theguardian/2004/sep/20/features11.g2

Baumeister, Roy F., Kathleen Vohs, Jennifer Aaker, and Emily Garbinsky, "Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life," *Journal of Positive Psychology* 8, no. 8 (2013): 505–516.

Beauvoir, Simone de. *The Coming of Age*, trans. Patrick O'Brian. New York: W. W. Norton & Co., 1970/1996.
Burroughs, William S. *Naked Lunch*. New York: Grove Press, 1959/2001.

Camus, Albert. *Myth of Sisyphus*, trans. Justin O'Brien. New York: Vintage Books, 1955.

Carlyle, Thomas. *Sartor Resartus*. Oxford: Oxford University Press, 1834/1987.

Carlyle. Heroes, Hero-worship, and The Heroic in History. Chapman and Hall, London, 1840.

Coelho, Paulo. *Eleven Minutes*. New York: HarperCollins, 2005.

Covey, Stephen, A. Roger Merrill, and Rebecca R. Merrill. *First Things First*. New York: Fireside, 1995.

Emerson, Ralph Waldo. "Self-reliance," *The Essential Writings of Ralph Waldo Emerson*. New York: Modern Library, 1841/2000.

Haidt, Jonathan. *Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books, 2006.

Hyman, Gavin. *A Short History of Atheism*. New York: I. B. Tauris & Co., 2010.

James, William. "Is Life Worth Living?" *The Will to Believe and Other Essays in Popular Philosophy*. New York: Dover Publications, 1897/ 1956.

Kierkegaard, Søren. "Repetition," *The Essential Kierkegaard*, ed. Howard V. Hong & Edna H. Hong, 102–115. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1843/2013.

Krauss, Lawrence. "A Universe From Nothing," lecture delivered at AAI 2009 and available on youtube. https://www.youtube.com/watch?v=7ImvlS8PLIo

Mill, John Stuart. *Autobiography*. London: Penguin Books, 1873/1989.

Newton, Isaac. "General Scholium. An Appendix to the 2nd edition of the The Mathematical Principles of Natural Philosophy," 1713, http://www.newtonproject.ox.ac.uk/

Nietzsche, Friedrich. *Nachgelassene Fragmente: Juli 1882 bis winter 1883–1884*, eds Giorgio Rolli and Mazzini Montinari. Walter de Gruyter, Berlin, 1977.

Nin, Anaïs. *The Diary of Anaïs Nin, 1934–1939*, ed. Gunther Stuhlmann. Orlando, FL: Harcourt Brace & Company, 1967.

NPR, *All Things Considered*. "President Obama Is Familiar With Finland's Heavy Metal Scene. Are You?," May 17, 2016, https://www.npr.org/2016/05/17/478409307/president-obama-is-familiar-with-finlands-heavy-metal-scene-are-you

Sagan, Carl. *Pale Blue Dot: A Vision of the Human Future in Space*. New York: Random House, 1994), 6

Seneca, "Letters, Book II, Letter XLVIII." Quoted in Stephen Salkever, ed., *The Cambridge Companion to Ancient Greek Political Thought*. New York: Cambridge University Press, c. 65 CE/2009), 321.

Smith, Adam. *The Theory of Moral Sentiments*, ed. D. Raphael & A. Macfie. Indianapolis: Liberty Fund, 1759/1982.

Street, Sharon. "A Darwinian Dilemma for Realist Theories of Value," *Philosophical Studies* 127, no. 1 (2006): 155–156.

Taylor, Charles. *A Secular Age* (Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 2007)

Tolstoy, Leo. "Letter to Valerya," Quoted in Henri Troyat, *Tolstoy*, trans Nancy Amphoux. New York: Grove Press, 1967.

Updike, John. "Picked-up Pieces, Moments from a Half Century of Updike," *New Yorker*, February 1, 2009.

Vonnegut, Kurt. *Cat's Cradle*. New York: Dial Press, 1963/2010.

Worline, Monica C. and Jane E. Dutton. *Awakening Compassion at Work: The Quiet Power that Elevates People and Organizations.* Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2017.

Wuthnow, Robert. *Acts of Compassion: Caring for Others and Helping Ourselves*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1991.

توصيات بالقراءة

Aristotle, *Nicomachean Ethics*, trans. Robert C. Bartlett & Susan D. Collins. Chicago: University of Chicago Press, Chicago, 2012.

Beauvoir, Simone de. *Philosophical Writings*, ed. M. A. Simons. Urbana: University of Illinois Press, 2004.

Camus, Albert. *Myth of Sisyphus*, trans. Justin O'Brien. New York: Vintage Books, 1955.

Carlyle, Thomas. *Sartor Resartus*. Oxford: Oxford University Press, 1834/1987.

Frankl, Victor. *Man's Search for Meaning.* New York: Washington Square Press, 1963.

Haidt, Jonathan. *Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. New York: Basic Books, 2006.

Hyman, Gavin. *A Short History of Atheism*. New York: I. B. Tauris & Co., 2010.

Kierkegaard, Søren. *Either/Or*, trans. Howard V. Hong & Edna H. Hong. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1987.

Landau, Iddo. *Finding Meaning in an Imperfect World.* New York: Oxford University Press, 2017.

MacIntyre, Alasdair. *After Virtue*, 3rd ed. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press, 2007.

May, Todd. *A Significant Life:- Human Meaning in a Silent Universe*. Chicago: University of Chicago Press, 2015.

Metz, Thaddeus. *Meaning in Life: An Analytic Study*. Oxford: Oxford University Press, 2013.

Sartre, Jean-Paul. *Existentialism Is a Humanism*, trans. Carol Macomber (New Haven: Yale University Press, 2007

Taylor, Charles. *The Ethics of Authenticity*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991.

Taylor, Charles. *A Secular Age* (Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 2007)

Tolstoy, Leo. *Confession*, trans. David Patterson. New York: W. W. Norton & Co., 1983.



الكتاب الذي تمت ترجمته إلى 22 لغة

هذا الكتاب عبارة عن جولة واسعة في أصل "المعنى في الحياة": جولة تأخذنا من الفلسفة والتاريخ إلى علم النفس والأدب؛ فبينما يشك الكثير من البشر اليوم في أن حياتهم مهمة، يجادل الفيلسوف الشاب فرانك مارتيلا بأن هذا غير صحيح بالمرة.

يقوم المؤلف بمناقشة العديد من الأسئلة والأطروحات الفلسفية التي تناولت قضية "المعنى"، محاولًا الوصول بنا إلى فهم رؤيته الخاصة لهذه القضية الملغزة.

وبأسلوب فلسفي/ نفسي مبسط، يقدم لنا مارتيلا نصائح عملية حتى نتمكن من إيجاد معنى أكبر لحياتنا، كل ذلك عبر لغة سلسة، وطرح جذل، في كتاب تمت ترجمته لأكثر من 22 لغة حتى الآن.

فرانك مارتيلا: فيلسوف فنلندي وباحث في علم النفس، حاصل على درجة الدكتوراة في كل من الفلسفة من جامعة هلسنكي، والبحث التنظيمي من جامعة آلتو.

نشر أبحاثًا في علم النفس في مجلات أكاديمية مثل: مجلة الشخصية، مجلة علم النفس الإيجابي، مجلة دراسات السعادة، مراجعة علم النفس العام.

تمت دعوته لإلقاء محاضرات في جامعات بأربع قارات، بما في ذلك جامعة ستانفورد وجامعة هارفارد. ظهرت مقالاته في مجلة Scientific American Mind and Salon الشهيرة.






ISBN 978-977-821-210-5
9 789778 212105